శ్రీః

ఈ తెలుఁగు తాత్పర్యము

భగవాన్

శ్రీ యాజ్ఞవల్క్య గురు పాదారవిందములకు

సమర్పితము.

"సంభాష"

దర్శనాచార్య, మహోపాధ్యాయ, సాహిత్యాచార్య,
శాస్త్రవిశారద, లాక్షణికశిరోమణి, విద్యా, భాషాప్రవీణ
జమ్ములమడక మాధవరామశర్మ.
ఏ. సి. కాలేజి, గుంటూరు.

గీతయన గీత భగవద్గీతయే గీత. ఈ ప్రసిద్ధి యనూచానముగా నున్నది. నేటికి నదియే సంప్రదాయము. గుప్తము గూఢమగుటగాదు. ప్రకాశము సుప్రకాశమైనది. ఐనను గీతపేరున అనేకములు తమకును గీతపెట్టుకొనినవి. గీతాసంగ్రహము కొంత ఈరూపము నిరూపించును. పురాణమున, ఉపపురాణమున, సంహితలలో, ఇతిహాసములలో గీతపేరు కలవి కలవు. చాలగీతలు భగవద్గీతకు దర్పణము పట్టినవి. రూపధేయము కలవైనవి. అనన్యాత్మలే అగుగావుత. అయిననేమి? ఆత్మయోగమవలంబించినవి, ఇంతకును గీత ఆత్మ.

యాజ్ఞవల్క్యగీత ద్వాదశాధ్యాయమితము. యోగపరినిష్ఠితుడైన యాజ్ఞవల్క్యుని యోగసంపన్న మైత్రేయి, గార్గి యోగతత్త్వము చెప్పుమని యడిగిరి. గార్గి సముపసదనమున యోగతత్త్వము కాంక్షించినది. సభామధ్యమున స్త్రీలడిగిరి. యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పెను. యోగసర్వస్వము చెప్పెదనని ప్రతిజ్ఞచేసి చెప్పెను. నేత్రములతో చూచి మఱి చెప్పెను. యోగమున దీక్షలున్నవి. యోగియాజ్ఞవల్క్యుడు దృగ్దీక్షతో యోగము నిరూపించెను.

సాంప్రదాయికము ఆరాధ్యముగాదు. ఇందునొక సంప్రదాయమున్నది. యాజ్ఞవల్క్యుడొకప్పుడు బ్రహ్మసమీపమున మోక్షమందించు కర్మనడిగెను. బ్రహ్మయు కర్మజ్ఞానముపదేశించెను. ప్రవర్తకము, నివర్తకమునగు కర్మ నిరూపించెను. విధ్యుక్తకర్మ ముక్తిసాధకమనెను. "సన్యాసాశ్రమ సంయుక్తో నిత్యకర్మ సమాచరేత్" అనియునను. స్వాశ్రమ ధర్మాచరణము యుక్తమనెను. క్షత్రియునకు సన్యాసాధికారము లేదు. అని ఈ గీత స్పష్టముగా ననినది! "బ్రాహ్మణాః ప్రవ్రజంతి" అని

కదా! శ్రుతి. 'బ్రాహ్మణః ప్రవ్రజేద్గృహాత్' అనికదా! మనువు. "బాహు జాతోరజా తానా మయం ధర్మో న విద్యతే" అని యితరులకు నిషేధము. "బ్రాహ్మణస్యైవ ప్రవ్రజ్యా నక్షత్రియాదేః" అని మల్లినాధుడీ వాదము సూత్రించెను. కాని కాళిదాసు క్షత్రియుడైన రఘుమహారాజునకు అన్త్యా మాశ్రమ మిచ్చెను. ఇదియెట్లు? "విదధే విధిమస్య నైష్ఠికం యతిభిస్సార్ధ మనగ్ని మగ్నిచిత్" రఘు పుత్రుడు రఘువునకు అనగ్నికమైన యతి సంస్కా రమునే నిర్వహించెనని కాళిదాస కంఠము. మల్లినాధుడు చూచిచూచి యిట్లు తూచిపలికెను. "త్రయాణాం వర్ణానాం వేదమధీత్య చత్వార ఆశ్రమాః, బ్రాహ్మణః క్షత్రియో వాపి వైశ్యో వాప్రవ్రజేత్ గృహాత్, కవినాప్య యమేవ పక్షో వివక్షిత ఇతి ప్రతీమః' కాగా అన్యుల కధికారమున్నదా? అనిపించును.

భారతమున విదురుడు యతిధర్మమాశ్రయించి నటులున్నది. విదురుడు యోగబలమనుసరించి ధర్మజ దేహము ప్రవేశించెను. విదుర దేహము వృక్షా శ్రితమై గతచేతనమైనది. ధర్మరాజు విదుర దేహము దహింప నుద్యమింప 'భో! భో! రాజన్! న దగ్ధవ్యం' అని ఆకాశవాణి వినపడినది. "యతి ధర్మమవాప్తోసౌ" అనియు కలదు. భారత వ్యాఖ్యాత నీలకంఠుడును శూద్రులకు యతి ధర్మాధికారమున్నట్లు పలికెను. ఇక నేమందుము? కొందరు విదుర యతిధర్మ పరవచనములు కొన్ని భారతప్రతులలో లేవందురు. అందరట్లే యందురా? యాజ్ఞవల్క్యుడు తానన వలసిన దనెను.

యాజ్ఞవల్క్యునితో బ్రహ్మ పలుకు వచనములలో గార్గి అనియుండ నక్కరలేదు. ప్రథమాధ్యాయము 26, 27 వ శ్లోకములలో గార్గి సంబోధన మున్నది. గార్గిని మరచవచ్చును. సాంప్రదాయికముగా తనకు లభించిన యోగమును యాజ్ఞవల్క్యుడు గార్గి కుపదేశించెను. జీవపరాత్మల సంయో గమే యోగము అని అనియు అష్టాంగ యోగము నిరూపించెను. నాడీశుద్ధి చెప్పెను. కుండలినీ ప్రబోధము పలికెను. ప్రాణాయామప్రత్యాహారములను ధారణ ధ్యానములను చెప్పవలసినంత చెప్పెను. ఇందుపదిష్టమైన యోగ మున, జ్ఞాన కర్మ సముచ్చయము కన్పడును. సముచ్చయ వాదము శాంకరులు ముక్తిసోపాన మనరు. "గగనమున నెగురు పక్షి రెండు పక్షముల నాధా రించుకొనును. అట్లే జ్ఞానకర్మ పక్షములను, మానవుడాధారించు కొనుగావుత

అను యోగవాసిష్ఠసూక్తియు నిటస్మృతికి వచ్చును. యోగనిష్ఠలోనుండు వానికి కర్మలక్కఱ లేదట! కానప్పటన్నియు కావలెను. ఈ నిగమనము రమ్యముగదా! ఇట్లు పలికి, తపోధనుడు యాజ్ఞవల్క్యుడు మరల నేత్రములతో జూచెను. యోగుల నేత్రములు యోగనేత్రములు. ఆ యాజ్ఞవల్క్యుడు ఈ గీతానేత్రములతో పాఠకుల జూడదలచినాడు. మునులందఱు వెడలిరి. గార్గి సన్నిధిచేర "అంతయు మఱచితిని. మరల నుపదేశింపు"డని యడిగినది. చివరి అధ్యాయమున యోగసంగ్రహ ముపదేశించినాడు. పాఠకులంతయు మఱచి ద్వాదశాంతమే గుర్తింప వలయునని కాదు. అయినను ద్వాదశ మనుసంధానయోగ్యము. గార్గి తపోవనము ప్రవేశించి ఆత్మానుసంధాన మున కుపక్రమించినది. పాఠకులందఱు యోగ ముపక్రమించుట గీతా సంకల్పము.

ఈ యాజ్ఞవల్క్యగీతకు యోగియాజ్ఞవల్క్య మనియు నామమున్నది. తాపసులు, విజ్ఞానసంపన్నులు, యోగనిష్ఠాపరములు, యాజ్ఞవల్క్య సన్నిధి కేతెంచి యోగముపదేశింప గోరగా నిదియుపదేశించెను. అపుడు యాజ్ఞవల్క్యుని జాయ గార్గియునున్నది. గార్గిని శిష్యను జేసి యిది యంతయు నుపదేశించెను. ఇందలి యోగము కేవలము స్త్రీ యోగముకాదు. సర్వ యోగము. గార్గి నిమిత్తప్రాయ. అర్జునుడు గీత నుపదేశము పొందెను. యుద్ధ మయిన పిమ్మట గొంతకాలమునకు "కృష్ణా! నీవుపదేశించినది మరచితిని. మఱల సంగ్రహముగా చెప్పుమని యడుగ కృష్ణుడుత్తర గీత నుపదేశించెనని కథ కలదు. ఉత్తరగీతగా ప్రసిద్ధమై నేడులభించు గీతలో నొకవిధమగు యోగవిన్యాసమున్నది. ఇందు గార్గి మొదట నంతయు వినినది. శ్రోతలు ఋషులు సాధనమున కేగిన యనంతరము "అంతయు మరచితిని. మఱల చెప్పుడని యడుగ" చివరి యధ్యాయార్థము యోగసారముగా నుపదేశించెను. గీతకు దీనికి నిట్టిసంవాద మూహ్యము. తుద కుపదిష్టమనుష్ఠానానుసంధానాచరణ మాచరమని సాధకులు సంభావించుట లోకానుగతము.

వైశంపాయన శిష్యావై చరకాధ్వర్యవో ఽ భవన్
యచ్చేరు ర్బ్రహ్మ హత్యాం హః క్షపణం స్వగురోర్వ్రతం
యాజ్ఞవల్క్యశ్చ తచ్ఛిష్య ఆహాహో ! భగవాన్కియత్
చరితేనాల్ప సారాణాం చరిష్యేహం సుదుశ్చరం
ఇత్యుక్తో గురురప్యాహ కుపితో, యాహ్యలంత్వయా
విప్రావమంత్రా శిష్యేణ, మదధీతం త్యజాశ్వితి
దేవరాతసుతః సోపి ఛర్దిత్వా యజుషాం గణం
తతో [illegible] ....

యాజ్ఞవల్క్యస్తతో బ్రహ్మంశ్ఛందాస్యధి గవేషయన్
గురోర విద్యమానాని సూపతస్థే ఽ ర్క మీశ్వరం
....
ఏవం స్తుతః స భగవాన్ వాజిరూపధరో హరిః
యజూంష్యయాతయామాని మునయే ఽ దాత్ప్రసాదితః.

శ్రీ [illegible] బ్రహ్మచారి వీరి వైభావమును తన భాగవతీ కథ [illegible]వ భాగములో నిట్లు సూచించెను

[illegible] మునులందరు సుమేరుపర్వతమున అఖిల భారతవర్ష [illegible] సమితి నేర్పఱచిరి. ఒక పూర్ణిమనాడు మాసాధివేశనము నిశ్చితమయినది. ఆ యధివేశనమునకు సదస్యులందరు వచ్చి తీరవలయును. రానన్న బ్రహ్మహత్యాపాపము వాటిల్లును. వైశంపాయనుడా సమితిసదస్యుడు. ఆ నాడే యాతడు శ్రాద్ధము పెట్టవలసివచ్చినది. సభకు పోలేదు. అనుపస్థితి హేతువుగా బ్రహ్మహత్యాపాపము వచ్చినది. వేరొక బ్రహ్మహత్యయు నాతని జుట్టుకొనినది. అధిక గురుభక్తులయిన చరకాధ్వర్యువులు శిష్యులు గురువు బ్రహ్మహత్యానివృత్తికై ప్రాయశ్చిత్త మొనర్ప పూనుకొనిరి. సర్వ శిష్యాధికుడు జ్యేష్ఠుడు శ్రేష్ఠుడు యాజ్ఞవల్క్యు డిది చూచి "ఈ చిన్న లీదుశ్చరవ్రత మెట్లు చేయుదురు? అల్పవీర్యుల కిది సాధ్యమా? ఈ బ్రహ్మహత్యానివృత్తికై నే నొక్కడనే దుశ్చర ఘోర తపమ్ము చేయుదును. ఈ పిల్లకాయలను పొమ్మనుడు" అనెను. ఈ వచన

మున గురువు వైశంపాయనునకు కోపమువచ్చినది. "నీవును శిష్యుడవు, పెద్దమాటలాడెదు. నీ వెవరిని హాస్యింపవా? ఈ తపస్వి వేదజ్ఞబ్రాహ్మణుల నల్ప వీర్యు లనెదా? నా కిది యవమానము. నీ కీ యభిమాన మేమి? దాన నేమి? నా కడ నేర్చిన విద్య త్యజించి యీ చోటు విడిచి పొమ్ము." అని పలికినాడు. ఆ పలుకులు యాజ్ఞవల్క్యునకు ములుకు లయినవి. క్రోధము కలుగజేసినవి.

"నేను గురువుకై దుశ్చర తపమొనరింపదలచితిని. గురువునకు కోపము వచ్చినది. క్రోధి గురువుతో నాకేమి పని" అని తలచి విద్యాత్యాగమొనర్చుటకు ఉద్యమించెను. అప్పటిలో విద్యలు చైతన్యముకలిగి సజీవములై యుండెను. వేదమంత్రములు సజీవములై అధ్యేతల దేహము లందుండెడివి. యాజ్ఞవల్క్యుడు ఆ సజీవ వేదమంత్రములను వెలిగ్రక్కెను. పిమ్మట యాజ్ఞవల్క్యుడు సూర్యదేవు నారాధించి అభీష్టము సంపాదించెను. మానవులను గురువులనుచేసికొనుటకు ఆతని మన మంగీకరింపలేదు. సవితనుపాసించి మంత్రసిద్ధి బడసెను. సవితృదేవుడు వాజిరూపమున సాక్షాత్కరించెను. వైశంపాయనునకు తెలియని అయాతయామ వేదభాగములను తా నుపదేశము పొందెను. పదునైదు శాఖలుగా చేసెను. కణ్వ, మాధ్యందినాది శిష్యులకు ఉపదేశించెను. అదియే శుక్లయజుర్వేదము.

సవితృదేవుని యాజ్ఞవల్క్యుడు స్తవ మొనర్చుటలో గాయత్రీ మంత్రార్థ మున్నది. అనుసంధానాత్మకమైన యోగప్రజ్ఞా విశేషమున్నది. తద్ వ్యాఖ్యానమే ఈ యాజ్ఞవల్క్యగీత అనినను యుక్తమే. యాజ్ఞవల్క్య స్మృతికై ప్రాస్తావికము రచించిన వానుదేవపండితుడు మహర్షి ఇతివృత్తమును కొంత చెప్పెను. అది ఔపనిషదము. జనకు డొకప్పుడు బహుదక్షిణ యజ్ఞము చేసెను. కురుపాంచాలములనుండి అనేకులు వచ్చిరి. ఆ విద్వత్ సమాజము చూచి అనూచానతముడైన బ్రహ్మిష్ఠు డెవడో తెలియదలచెను. గోసహస్రము చూపి మీలో బ్రహ్మిష్ఠుడు వీని స్వగృహమునకు తోలుకొని పోవచ్చును. అనినపుడు అందరు తటస్థముగ నుండిరి. యాజ్ఞవల్క్యుడు శిష్యుని చూచి "మనయింటికి వీనిని తోలుము" అనెను. ఈ కథలో అఖిల విప్రసమాజావమాన మున్నదట. భాగవత కథలోని విప్రావమానమును వైశంపాయన క్రోధమే చెప్పినది. ఇంక ననేక కథలు కలవు. ఉపని

వత్తులలో గార్గి బ్రహ్మవాదిని, బ్రహ్మచారిణి. కాత్యాయని మైత్రేయి యిద్దరు మాత్రమే భార్యలు. గార్గి శిష్య. భార్యకాదు. ఈ గీతలో గార్గి భార్య, ఆ గార్గి వేరు. ఈ గార్గి వేరు.

గీతార్థమును గీతార్థముగనే మనము గుర్తించుదము. ఉపహితమైన యోగవిద్య మనకుపాదేయము. ఎవరుచెప్పిన నేమి ? ఇది చిరంతనయోగము. పాతంజల మిందున్నది. సాధ్యనిర్దేశముకన్న సాధనవివేకముండుట మన వంటి సాధకుల కుపకారము. మన కిది ఉపకరించును. కర్తృసంభావనతో కృతికి విశేషము, రాదును, పోదును. అటునిటు కూడి పూర్ణతకలిగిన దీనిని మన మను సంధానింతము. చిరకాలముగా నీ గీత యెచటనున్నదో అందరికి తెలియదు. యాజ్ఞవల్క్య సంఘ మిట్లు ప్రకాశనముచేసినది. కేవలము మూలగీత సంస్కృతముఖులకే. తెలుగుభాషులకును నిది సుగమము కావలె నని శ్రీ అఖండం సీతారామశాస్త్రి తెలుగు వివృతివ్రాసెను. సీతారామ శాస్త్రిఅభినివిష్టధీకుడు. సమకాలములలో సమభావులు గుర్తింపగలుగునట్లు సుపరిచితాంధ్రమున రచన చేసెను.

నేను వెలనాటివాడనే యగుదును. యోగరుచిని. లోకాభిరుచి గుర్తించువాడను. యాజ్ఞవల్క్యుడు లోకాత్మసంగ్రహోపాయము ప్రదర్శించెను. నే నిట్లు మునివచోగృహీతుడనైతిని. ఆత్మను కాదనలేని నేను ఆత్మీయుల నెట్లు కాదందును ? ఇట్టి ఈస్ఫురణము సంవిదుల్లసితముకాగానే నిది వ్రాసితిని. దీని చూచి గ్రంథమును, దానిచూచి దీనిని అటునిటుచూచి పరిచూచి తలయూచిన యోగ యాజ్ఞవల్క్య ప్రకాశము, సుప్రకాశమగును. అస్తు.

శ్రీ గడిదాసు సత్యనారాయణమూర్తిగారు P. W. D., ఆఫీస్, దుగ్గిరాల రూ. 10-0-0 (పది రూపాయలు) ముద్రణ వ్యయమున కొసంగిరి.

పీఠిక.

శ్రీమంతమైన మన భారతవర్షము కర్మవీరులకు, జ్ఞానతత్త్వజ్ఞులకు, యోగిపుంగవులకు బుట్టినిల్లు. పరమార్థచింత భారతజాతికి ఉగ్గుపాలతో బ్రారంభమైన విద్యయే. క్రొత్త ఏమీలేదు. శాశ్వతసుఖప్రాప్తికై తహతహలాడని మానవుడు లేడు. అదియే జీవితపరమావధి. కనుకనే ఆధ్యాత్మిక చింతగల మానవుడు సంసారబంధమునుండి విముక్తుడగుటకు పలువిధములైన మార్గములను మన పూర్వమహర్షులు సూచించియున్నారు. అందరి దేహములకును ఒకేవిధమైన ఆహారము సరిపోక, ఆ యా వస్తువులు ఆ యా శరీరములకు సరిపడునట్లు, వారివారి దేహ మన స్తత్వముల కనుగుణముగా మనయందలి యనుగ్రహముచే వివిధములైన సదుపాయములను దెలియజేయుటకు గారణమైనది. వానిలో బ్రధానమైనవి నాలుగు.

౧ కర్మయోగము ౨ జ్ఞానయోగము ౩ భక్తియోగము ౪ రాజయోగము.

ఈ నాలుగు యోగములును నొకదానికొకటి విరుద్ధములు కాకుండుటయేగాక ఒకదానికింకొకటి సహాయపడును. ఇవన్నియును హిందూమతమునకు సంబంధించినవే, శాస్త్రబద్ధమైనవియే. మత మెప్పుడును మనుష్యునిహృదయమును (దయ, ప్రేమ మొదలైనవి), మనస్సును (తెలివిని), శరీరమును

వృద్ధిబొందించును. ఈమూడును పరిశుద్ధిని, అభివృద్ధిని బొంది నప్పుడే మానవుడు పరిపూర్ణుడు.

కర్మయోగము మనోమాలిన్యమును బోగొట్టి మనస్సునకు మంచిశక్తి నిచ్చును. భక్తియోగము విక్షేపమును నశింపజేసి హృదయమునకు దార్ఢ్యము నొసగును. జ్ఞానయోగము అజ్ఞానము (ఆవరణము)ను తొలగించి దృఢసంకల్పమును, హేతువాదమును అభివృద్ధిజేసి ఆత్మజ్ఞానమును గలిగించును. రాజయోగము మనస్సునకు స్థిరత్వమును, ఏకాగ్రత (ఒకదానియందే లక్ష్యమును గుదురజేయును.

యోగమనగా జీవాత్మ పరమాత్మల యైక్యమనియు, మనస్సునందుండు రజస్తమోగుణవృత్తుల నిరోధమనియు నర్థము.

ఈయోగశాస్త్రము రాజయోగమనియు, హఠయోగమనియు రెండువిధములు.

రాజయోగమనగా మనస్సునకు సంబంధించినదైన రాచబాట. హఠయోగము వాయునిరోధము నొనరించి, శరీరమునకు బలమును, ఆరోగ్యమును గలుగజేయును. 'హ' యనగా చంద్రుడు అధిదేవతగాగల ఇడానాడి. 'ఠ' యనగా సూర్యుడు అధిదేవతగాగల పింగళనాడి. ఈ హఠయోగము సూర్యచంద్రుల యైక్యతను దెల్పును.

సర్వులకు సుఖాసన, ప్రాణాయామము లనుశ్రేయములు. హఠాయోగాద్యాసనము లందఱ కందుబాటులో నుండవు.

యోగాసనముల నభ్యసించువారు పాటింపవలసిన నియమములు.

౧ యోగాసనము లభ్యసించుగదులు మిక్కిలి విశాలములుగను, మంచి గాలియు వెలుతురును గలవిగను నుండవలెను.

౨ ఆసనములు కాళీకడుపుతోడనే (పరగడుపుననే) ప్రాతఃకాలమున వేయుచుండవలెను. ఆసనములభ్యసించుటకు ప్రాతఃకాలమే మంచిది. పడకనుండి లేచునప్పటికి మనస్సు ప్రాపంచిక వాసనలు లేకయుండుటచే పరిశుద్ధమై యుండును. కాన,ఆసనములతోబాటు ధ్యానమునుకూడ జేసికొనవచ్చును. దీనికి తెల్లవారుఝాము నాలుగగంటలు తగినకాలము.

౩ ఆసనము లభ్యసించుసమయమున నేలపై నొక కంబళినిపరచి దానిపై నభ్యాసముచేయుట మంచిది.

శీర్షాసనము నభ్యసించు సమయమున నొక తలగడ (దిండు) సహాయ ముండుట మంచిది. శీర్షాసనము చాలసేపు అభ్యసించువారు ఆసనము ముగియగనే ఒక గ్లాసు పాలను గాని, కొంచెముగ నల్పాహారముగాని తీసుకొనవలెను.

౪ యోగాసనముల నభ్యసించువారు మితాహార మును బాటింపకపోయినచో యోగాసనములవలన కలుగు లాభములను బొందకపోవుటయేగాక, పలువిధములగు వ్యాధుల పాలగుదురు.

౫ ఆసనములను, ప్రాణాయామమును నభ్యసించునపుడు మంత్రజపముగూడ చేయబడినచో సంపూర్ణమైన ప్రయోజనము ప్రాప్తించును.

దండెములు, బస్కీలు మొదలైన వ్యాయామములు లోపలనుండు ప్రాణశక్తిని, నెక్కువ శ్వాసను విడుచు రూపమున వెలుపలికి బంపించును. ఆయుఃపరిమాణమున కిది భంగకరము.

ఆసనములు ప్రాణశక్తిని, శరీరమంతయు వ్యాపింపజేసి యన్ని యవయవములకు దృఢశక్తి నిచ్చును. మఱియు మూలాధారమునందున్న కుండలినీశక్తిని ప్రబోధించును.

౬ ప్రారంభదశలో గొన్ని ఆసనములను సులభముగ నభ్యసింపలేకపోయినను, కాలక్రమముగా నభ్యాసవశమున సులభములగును. వీని నభ్యసించుటకు ఓర్పును, పట్టుదల యుండవలెను.

౭ స్త్రీలుగూడ ప్రాణాయామము, ఆసనముల నభ్యసించుటవలన దృఢకాయులు, ఆరోగ్యవంతులు నగుదురు. ఇందుకు శ్రీ గార్గి ఆదర్శ్యరాలు. ఆరోగ్యముగనున్న వారి గర్భమున జనించిన సంతానము జన్మతః మంచి ఆరోగ్యము కలవారై బలవంతులుగ నుందురు. అట్టివారే దేశాభ్యున్నతికి కారణభూతులు కాగలరు.

౮ ప్రాణాయామము, ఆసనము లభ్యసించునపుడు తన శరీరమునకు సరిపడకపోయిన యాహారమును మార్చుకొనవచ్చును. సాత్త్వికాహారమే సర్వకాలసర్వావస్థల

యందును మితముగ గైకొనుచుండవలెను. అరకడుపునకు ఆహారము, పాతికపాలునీరు గైకొని పాతికపాలు గాలికి ఖాళీయుంచవలెను. ఒక ప్రత్యేకమైన యాసనము తన కనుకూలముగ లేకపోయెనేని, తనకు సుఖమైన యాసనము నభ్యసింపవచ్చును. ఇటువంటివానినిగూర్చి తాను స్వయముగా నాలోచించుకొనుటకే యుక్తియని పేరు. యుక్తికలవానికి సిద్ధి, భుక్తి, ముక్తి కరతామలకములు. స్వతంత్రించి గ్రంథములననుసరించి యోగముల నభ్యసించుటకంటె శాస్త్రజ్ఞానము, అనుభవము, మంచిప్రవర్తన, లోకోపకారబుద్ధిగల యోగ్యగురుముఖమున నభ్యాసమొనరించుట సర్వవిధముల శ్రేయస్కరము.

సాత్వికాహారమనగా పాలు, నెయ్యి,తియ్యనిపెరుగు, (పక్వమైన) పండ్లు, జున్ను, బాదంకాయ, తేలికగ జీర్ణమగు వరియన్నము మొదలైనవి. రాజసతామసాహారములు పరిత్యాజ్యములు.

కడుపునిండుగ సాత్వికాహారమైనను పట్టించకూడదు. బొత్తుగా ఆహారము మానను కూడదు. ప్రతిదినము నియమితకాలముననే భుజింపవలెను. నానావిధములైన పదార్థములను అనియతముగ అనవసరముగా గైకొనుట ఆరోగ్యకరము కాదు. యోగాభ్యాసపరుల కిది బొత్తుగా తగనిపని.

మోక్షాసక్తులైన ప్రాణాయామ, యోగాభ్యాసపరులేగాక "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య" మను సూత్రము

నెఱిగిన నెల్లరును సాత్వికాహారము మితముగ గైకొనుట భారతీయసంస్కృతిసంప్రదాయములకు నెంతయు దగియున్నది. కాఫీయంగడులు యెక్కువగుకొలది రోగములకు కారణము లధికము లగుచునే యున్నవి. మన పూర్వఋషుల నియమములు, ఆచారవ్యవహారములు, సాంప్రదాయికముగా మన కనుసరణీయములు. కనుక ఆహారనియమమును సర్వులు సర్వదా పాటింపవలసియున్నది.

౧౦ ఆసనములను, ప్రాణాయామము నభ్యసించువారు బ్రహ్మచర్య నియమము గలవారై యుండవలెను. కాంతా కనకములయందు విరాగ మున్నప్పుడే సంపూర్ణమగు యోగ సిద్ధి కలుగును. అట్టి సంపూర్ణయోగీశ్వరుడే ఈ యోగశాస్త్ర ప్రవర్తకుడగు యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి. శ్రీగార్గీ యాజ్ఞవల్క్యులు యోగాభ్యాసకులగు స్త్రీ పురుషులకు ఆదర్శమూర్తులు.

ఓం తత్సత్.

ఇట్లు
అఖండం సీతారామ శాస్త్రి.
తెలుగు తాత్పర్య రచయిత.
మదరాసు కార్పొరేషన్ (నుంగంబాకమ్) హైస్కూల్
సంస్కృతాంధ్రోపాధ్యాయులు.

జయ
ఉగాది.

ఇష్టాగోష్ఠి

గ్రంథకారుడు :

శ్రీ యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి శ్రీ, భూ, నీళాసమేతుడగు విష్ణ్వంశ సంభూతుడు. బ్రహ్మవిద్యావ్యాప్తికై యవతరించిన భగవానుడు. సూర్యశిష్యత్వము నంగీకరించిన మహామహితాత్ముడు.

సంగీతశాస్త్రప్రవక్తకుడు; లౌక్యవ్యవహారనిర్ణయుడు; బ్రహ్మవిద్వద్వరేణ్యుడు, ఆజన్మప్రభృతి సర్వతంత్రస్వతంత్రభావవిలసితపరిపూర్ణుడు; శ్రుతివక్త; స్మృతికర్త; సంస్కర్త.

తత్త్వజ్ఞులకు, వ్యవహారజ్ఞులకు, మానవలోకమునకు మార్గదర్శకుడై విజ్ఞానభిక్షునిడిన నిజశాంతికాముడు, నిర్బీజయోగసిద్ధిసాధించి అసాధారణలీలలనెఱపి జనకసామ్రాట్సభాస్థలి పరతత్త్వ ముపన్యసించి, ఋషిమండలియందగ్రేసరుడై, "యోగీశ్వరుడ"ను బిరుదువహించి భారతజాతి సంస్కృతి గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు మూలపురుషుడై, ఆశ్రమ చతుష్టయమును సక్రమముగా నిర్వహించిన యోగిశ్రేష్ఠుడు.

జీవన్ముక్తుడైన జనకచక్రవర్తిని శిష్యునిగ జేసికొని, కర్మజ్ఞానసముచ్చయతత్త్వరహస్యాదుల నుపదేశించి, ఆ విదేహుడు గురుదక్షిణగ సమర్పించిన ఆసేతుహిమాచల భూఖండమును గ్రహింపనాసించక, "నాప్రతినిధిగా నీవే

రాజ్యభారము వహింపు"మని జనకుని శాసించి, కాంతారహితుఁడై, చిరునగవుతో రాజ్యశ్రీని తృణీకరించిన త్యాగధనుఁడు.

(బృహదారణ్యము.)

మైత్రేయి, కాత్యాయని, గార్గి యను మువ్వురను సహధర్మచారిణులుగా నంగీకరించి, నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యమవలబించుచు, వారి వారి యోగ్యతలను గుర్తించి, మైత్రేయికి ఆత్మతత్త్వమును (బ్రహ్మవిద్య) కాత్యాయనికి గృహనిర్వహణధర్మమును, గార్గికి యోగవిద్యారహస్యములను నుపదేశించి, ఆచరింపజేసి, స్త్రీ జాతికుండుకున్న హక్కులను, విద్యార్హతలను, నిరూపించి, సమత్వము ప్రదర్శించిన పురుషోత్తముఁడు.

"శ్రుతి స్మృతి పురాణేషు। యాజ్ఞవల్కస్య వైభవమ్"

అనురీతి శ్రుతి, స్మృతి, అష్టాదశపురాణాది సమస్తోద్గ్రంథములందు మహాద్భుత చరిత్రతో విలసిల్లుచున్న మునిచంద్రుఁడు. అట్టి పూజ్యుని రచనమే ఈ గ్రంథరాజము.

(ఈ గ్రంథము యాజ్ఞవల్క్యగీతలనియు, యోగయాజ్ఞవల్క్యమనియు, యోగశాస్త్రమనియు చెప్పబడుచున్నది.)

గ్రంథ పరిచయము :

సంస్కృతమునందున్న ఈ మూలశ్లోకములు తెలుఁగు లిపితో శ్రీ కూచి మన్నారుశాస్త్రులవారు మదరాసునందున్న "విద్వజ్జన మనోరంజనీ" ముద్రాక్షరశాలయందు 'శుక్ల'

ఇప్పటి కెనుబదినాలుగు సంవత్సరముల క్రితము ముద్రింప జేసిరి.

పండిత మన్నారు శాస్త్రులవారు గోదావరిజిల్లావారు. కుంచనపల్లిజన్మస్థలము. మదరాసునందు సుమారు ముప్పది సంవత్సరములుగా శుక్లయజుర్వేద సంస్కృత పాఠశాలా ధ్యాపకులుగా నుండిరి. ద్రవిడ, కన్నడ, మహారాష్ట్ర ప్రాంతముల ననేక సభలలో వేద సాంప్రదాయోపన్యాసములను గావించి, పండితమెప్పులను బహుసుతులను సంపాదించి, "యోగీశ్వరదాసుఁడ"ను బిరుదము గ్రహించి, ముద్రితా ముద్రితములగు గ్రంథము లనేకము సేకరించిరి. ఆ గ్రంథములలో జాలవరకు నన్నియు, శ్రీ శాస్త్రులవారి దౌహిత్రుఁడైన కణ్వాపురి సీతారామశర్మగారు (జువ్వలపాలెం, తాడేపల్లిగూడెం P. O.) భద్రపరచియుంచిరి.

ఈ సీతారామశర్మగారు రెండు సంవత్సరములకిందట నేనుండు కుగ్రామమునకు ప్రయాసగొనివచ్చి మూలగ్రంథము నొసంగి, తగు విధమున బ్రచారము గావింపజేయుఁ డని యుండిరి. యాజ్ఞవల్క్యగీతలను గ్రంథ మొకటి యున్నట్లే నా కింతకు పూర్వము తెలియదు. ఇది మహర్షి ప్రేరణయై యుండుననుకొంటిని, నా యకించనత్వము, యల్పజ్ఞత స్ఫురింపకు రాకపోలేదు. ఐనను "నిమిత్తమాత్రం భవసవ్యసాచిన్" యను గీతావాక్యము జ్ఞప్తికివచ్చినది. శర్మగారి కొక విధముగా సమాధానమిచ్చి, అప్పటికి తృప్తిపరచి గ్రంథమును శిరసావహించితిని.

ఆ పిమ్మట మదరాసు కార్పొరేషన్ నుంగంబాకమ్ హైస్కూలు సంస్కృతాంధ్రోపాధ్యాయులుగ నుండిన (ప. గోదావరిజిల్లా జగన్నాథపురం నివాసులు. వీరు ఆంధ్ర యాజ్ఞవల్క్య విజ్ఞానపరిషదధ్యక్షులు.) శ్రీ లఖండం సీతారామ శాస్త్రిగారు నా కోరికను మన్నించి తెలుఁగుతాత్పర్యము వ్రాయుటకు సమ్మతించి, కొన్నాళ్ళకు వారి విధి నిర్వహించి ఆంధ్రులమన్ననలకు గురుకటాక్షమునకు బాత్రులైరి. ప్రతి ఫలమాశించినవారుకారు. గురుభక్తి, లోకసేవ పరమలక్ష్య ముగా వారి వంతుపని వారు నెరవేర్చిరి. వారికందీయుటకు వీరి కడనేమున్నది? లోక సాంప్రదాయానుసారముగా చదువరు లందఱిపక్షమున వందనసహస్రము లర్పించుచున్నాను.

యాజ్ఞవల్క్య భగవానుఁడే వీరికుటుంబమునకు ఆయు రారోగ్య సౌభాగ్యముల ప్రసాదించగలఁడని మనమాశించు దము. శ్రీ శాస్త్రిగారి తలిదండ్రులు రత్నమాంబ గోపాలం గార్లు. శ్రీ జమ్ములమడక మాధవరాయశర్మ గారు, శ్రీ ధర్మాల సుబ్బరాయశాస్త్రిగారు యథాసంభవముగ సంస్కరించిరి. కృతజ్ఞుఁడను.

యోగవిద్య :

హిమాలయప్రాంతీయ గుహాలలో నేటికిని విరాగులనే కులు యోగాభ్యాసమొనర్చుచునే యున్నారు. మన పూర్వ ర్షులు, యోగులు, మునులు, యోగపూర్ణులు, సాధారణ గృహ స్థులలో గొందఱు యోగారూఢులు కలరు. భరతఖండము యోగవిద్యకు బుట్టినిల్లు.

యోగనిష్ఠుల శక్తిసామర్థ్యములను, మహాత్మ్యములను స్వయముగ నెఱిఁగినవారు చదువరులలో ననేకులు లేకపోరు.

యోగవిద్య జన్మాంతర సుకృతవిశేషమువలన ప్రాప్తించిన భగవదనుగ్రహముతో లభింపవలసినదై యున్నది. కాని ఉపన్యాసములచే సాధ్యపడదు. కష్టములకోర్చి, విఘ్నముల నెదుర్కొని, సిద్ధి సాధింపవలసియుండును.

యోగాభ్యాసపరులకు సాధక బాధకములు కలవు. ఆహార విహార నియమములు, బ్రహ్మచర్యపాలనము, యమ నియమాది అష్టాంగముల నిర్వహణము అవసరము.

ఈ విద్యకు జాతి మత కుల వర్ణ ఆశ్రమ స్త్రీ పురుష వివక్షతలేదు. సర్వుల కర్హత కలదు.

గుంటూరు మస్తాన్ (ముసల్మాన్), ముమ్మిడివరం బాలయోగి (హరిజన్) మొదలైనవారెందఱో మనతరము వారెఱిఁగినవారు కలరు.

యోగము ఇహమునకు బరమునకు మహోపకారి. భక్తి జ్ఞాన సాధకులకు సహాకారి.

భక్తుఁడు భగవత్పరతంత్రుఁడు. యోగి స్వతంత్రుఁడు. మరణమతనికి స్వచ్ఛందము. దేశ కాలములు, మృత్యువు, వ్యాధులు యోగిదేహమును కృశింపజేయజాలవు. ఇచ్ఛవచ్చినంతకాలము శరీరమును దృఢముగ నిలుపుకొనగలఁడు. లేదా అవసరమని తోఁచిన బరిత్యజించగలఁడు.

భీష్ముఁడు, ద్రోణుఁడు ఆ తరగతికి చెందిన యోగాభ్యాసులే. వారి చరిత్రలు మనకు గొత్తకాదు.

యోగవిద్యయందు కడపటిమెట్టు నిర్బీజసమాధి. ఈ సమాధిసిద్ధి పురుషులు చిరకాలజీవులై యున్నారు.

యోగాభ్యాసపరులెల్లరు యోగసిద్ధిని ఒక జన్మలో సాధించలేరు. (యోగవిషయమై భగవద్గీత ౬ అధ్యాయము చూడనగు.)

యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి సనాతనుఁడు, చిరకాలజీవి. కృతయుగమునాటిజనకరాజర్షికి మహోపదేశమొసంగిన గురువరేణ్యుఁడు. ౨౮దవ ద్వాపరయుగ వ్యాసుఁడైన కృష్ణద్వైపాయనునకు ఉపనయన సంస్కారమొనర్చిన వశిష్ఠుఁడు. ముందు రానున్న కల్క్యవతారపురుషునకు ఉపదేష్టకానున్నారు.

ఇది ౨౮దవ మహాయుగము. 33డవ మహాయుగ ద్వాపరమున వ్యాసపదవి నధిష్ఠించెదరు.

(మరీచిప్రోక్త ఆదిసంహిత భవిష్యోత్తరపురాణము.)

యాజ్ఞవల్క్య, వశిష్ఠ, విశ్వామిత్రాది ఋషిశ్రేష్ఠుల గాంచెడి భాగ్యము భారతావనికే దక్కుట మన జాతికే గౌరవము.

భగవదనుగ్రహము లేనిదే యెన్ని వేల జన్మములకైనను యోగసిద్ధి అసాధ్యము. ఏమీ! భగవదనుగ్రహమా? భగవంతుఁడుకలఁడా? ఉంటే కానరాఁడేమి? అను సంశయ

గ్రిస్తు లున్నారు. విషయాభిలాషులు భగవంతుని దర్శింప జాలరు.

భగవంతుఁడు కలఁడనువారికి గలఁడు; లేఁడను వారికి లేకయే యున్నాఁడు. తర్కమువలన గలఁడనికాని, లేఁడని కాని నిర్ణయింపజాలము. భగవంతుఁడు తర్కాతీతుఁడు. అప్రాకృతరూపమును ప్రాకృతదృష్టితో గ్రహించలేము.

హిరణ్యకశ్యప, ప్రహ్లాదుల చరిత్రలు లేఁడు, కలఁడను నిశ్చయమునకే తావొసఁగినవై యున్నవి. సర్వసంశయ నివారణమునకీ చరిత్ర తార్కాణము కాఁగలదు.

ఎన్నియో కష్టములకోర్చి ప్రార్థించినవారికి భగవంతుఁడు సాక్షాత్కరించిన గాథలు మనము చదివి యుందుము.

ఐహికభోగము లనుభవించుటకే ఎంతో పట్టుదల, శ్రద్ధ, కార్యదీక్ష కావలసియుండగా, నిఁక జగదీశ్వరుని సందర్శనప్రాప్తికి చెప్పవలసినదేమి ? ఆ సాక్షాత్కారమునకు మనమొనర్చిన ప్రయత్నమేమి ?

"అదృష్టవిగ్రహో దేవో । భావగ్రాహ్యో మనోమయః॥"
(స్మృతి.)

భగవంతుఁడు కానరాని రూపము గలవాఁడు. భావమువలననే గ్రహింపదగినవాఁడు. మనోమయుఁడు.

ఆయన కేవలకృపవలననే దర్శనము సాధ్యము. కాని మన పిడివాదములకు లోబడువాఁడు కాఁడు.

(3)

పుట్టంధుఁడైన ధృతరాష్ట్రుఁడు, దృష్టిపాటవముకల అర్జునుఁడు భగవంతుని నిజరూపము సందర్శించుటకు శక్తిలేని వారైరి. ఉభయులకు దివ్యదృష్టి కావలసివచ్చెను. భగవత్కృపవలననే విశ్వరూపసందర్శనము సేవింప గల్గిరి. కాని స్వశక్తి నిష్ప్రయోజనకారియయ్యెను.

మానవునకు ప్రాణము, సంతానము స్వవశమున లేవు. అవి భగవదధీనము. యోగసిద్ధునకు మాత్రము భగవదనుగ్రహమున వశ్యమగును.

భగవత్సాక్షాత్కారాభిలాషులను "రండు, రారండు నేను భంతుని చూపించెద" నని యోగవిద్య ఘంటాపథముగా ధైర్యముతో ప్రత్యుత్తర మిచ్చుచున్నది. అదే యోగవిద్య విశేషము.

"అహం" భావము (నేను, నాది) కలచోట భగవంతునకు బనిలేదు. అది నశించిన వెంటనే భగవత్కృప ప్రకాశించును. ద్రౌపదిచరిత్ర దృష్టాంతము. ఇట్టివనేకము భాగవతము తెలియజెప్పుచున్నది.

అభిమానగ్రస్తుని భగవంతుఁ డుపేక్షించును. దేహాభిమానరహితుని కటాక్షించును. యోగతత్త్వము ఈఉద్గ్రంథము వివరించుచున్నది. సావధానచిత్తులరై చూడండి. (పై భావములు ఆంధ్రవాల్మీకి రచనలనుండి గ్రహించబడినవనిమనవి.)

ప్రాణాయామము :

శ్వాసగతి సమమొనరించుటవలన మనస్సు స్వాధీనము లోనికి వచ్చుటకు సదుపాయమగును.

అధికనిద్రవలనను, పరుగెత్తుటవలనను, దీర్ఘ ప్రయాణము (నడక) వలనను, స్త్రీ సంగమమువలనను, వ్యాయామమువలనను శ్వాసగతి యధికమగును.

శ్వాస లెంత త్వరలో వ్యయపడిన ఆయువంత తగ్గిపోవుచుండును. శ్వాసలనిలువ ఆయుర్వృద్ధి. ఇద యోగ రహస్యము. మన ఆయుర్దాయము శ్వాసల పరిమితితో గూడినదై యున్నది. శ్వాససంఖ్య గైకొనియే మానవుఁడు జన్మించును. తదాది జీవితయాత్ర సాగించును. ఆ భగవద్దత్త నియమితసంఖ్య ముగియగనే దేహమును విడచి ప్రాణముపోవును. ఇది భగవానుని నిర్ణయము. ఆ శ్వాసలను సక్రమముగ వినియోగించుకొను నిమిత్తమాత్ర స్వతంత్రము మానవునకు గలదు. ఆశ్వాసనిరోధమే ప్రాణాయామము.

సాధారణముగా ఆరోగ్యముగల మానవుఁడు నిమిషమునకు 15, గంటకు 900, రోజుకు 21,600 సంవత్సరమునకు 77 లక్షల 76 వేలు శ్వాసలను విడుచుచుండును. ఆయుః పరిమాణ మీసంఖ్య ననుసరించియున్నది.

మనకు ప్రాణనిలయము హృదయము. ఆప్రదేశమునుండి వెలుపలికి వచ్చునదియే శ్వాస. మనము లోపలినుండి బయటకు వెడలించునదే ప్రాణవాయువు. వెలుపలినుండి లోపలికి

బీల్చునది అపానవాయు వనబడును. ఇది యోగశాస్త్రకారుల సిద్ధాంతము. మనము తెలిసికొనిన దానికిది వ్యతిరేకము. యోగికి పగలు మనకురాత్రి. మనకుపగలు యోగికిరాత్రి యగుచున్నది. మనస్థితి అంతా యింతే. తలక్రిందినడక. మన మెక్కడికీ జీవితయాత్ర సాగించుచున్నామో మనకే తెలియకున్నది. యోగులకూర్ధ్వగతి మనకథోగతి. మనస్సు ప్రకృతియంశము. దానినైజము ప్రాకృతపదార్థములవైపు పరుగిడుటయే. ఫలితము జననమరణ దుఃఖప్రాప్తి. శాశ్వత సుఖము నాశించుచూ తదనుగుణముగ గృషిసల్పక తాత్కాలిక సుఖభోగములు నిత్యములని భ్రమించి ఊర్ధ్వగతి గాంచ జాలకున్నాము.

నిర్వేదము, జిజ్ఞాస కలిగినచో మనస్సును స్వేచ్ఛగ సంచారము జేయనీయరాదు. మనస్సే బంధ మోక్షములకు గారణము. మనస్సునకు శ్వాసయే వాహనము. శ్వాసను నిరోధించిన మనస్సునకు నిలుకడ యేర్పడును, ధ్యానమునకు సహాయము కలుగును. ప్రాణాయామముసల్పి యోగ సమాధి (కుంభకము) సాధించి యోగనిష్ఠులు శ్వాసలను వ్యయమొనర్పరు. జీవితనిర్ణయ శ్వాసలన్నియు వెలుపలికి బూర్తిగ విడువబడువఱకు ప్రాణముపోదు. అందుచే సమాధి సాధించిన ధ్యానయోగులు చిరకాలము జీవించ గలుగుచున్నారు. ప్రాణాయామము ఏ కొలదిమందికో తెలి యును. ఆ తెలిసిన వారిలో గొందఱు సద్వినియోగ ప్రచారము గావింపకున్నారు

సమంత్రస్మరణపూర్వక ప్రాణాయామము ముఖ్యముగ సంధ్యావందన మొనర్చువారలకు విధింపబడినది. కాని ఆ విధాన మెఱిఁగి యాచరణ యందుంచువారరుదై లాంఛన ప్రాయముగ ముక్కుపట్టుకొనుచున్నారు. పట్టించుచున్నారు. ఇది వాస్తవస్థితి. మన ఋషుల పరోపకారతత్త్వమును మనము గ్రహింపలేకున్నాము. ప్రాణాయామప్రచారము సర్వోత్తమము. ప్రచారములేని కొఱత ఈ గ్రంథము నివారించును.

కర్తవ్యము :

రోగములకు దగిన యౌషధములేర్పడినట్లే మానవుల యభిరుచులకు దగిన మోక్షోపాయములు సూచింపబడుచున్నవి. ఉపాయ మేదిగ్రహించినను నిత్యసుఖమే మానవ జీవితలక్ష్యము. కాన శక్తినిబట్టి ఏదేనొక మోక్షమార్గమున గమ్యస్థానము జేరుట కర్తవ్యము.

1. త్రికరణముల నెవరికి నెప్పుడును ఏవిధముగను కీడు దలపెట్టకుండుట మోక్షమున కొక సదుపాయముగ ఈ గ్రంథము తెలియజెప్పుచున్నది. అదియు నీశ్వరపూజయే. (ద్వితీయాధ్యాయము 2 శ్లో॥ చూడుము).

2. కొందఱు నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసముల ననుసరించి, మనస్సును బోనిచ్చుచు ఆ పోకడ గమనించి భగవన్నామము జపించుట మేలందురు.

3. మఱికొందఱు కేవల నామస్మరణమే కలియుగమున శ్రేయస్కర మనుచున్నారు. ఇది నిరపాయమైన తరణోపాయము.

భగవంతుని కన్న భగవన్నామము బలీయనము. ఏమార్గనిష్ఠునకైనను ధ్యానమువిధి. అది మహదానందకరము. ఆ యానందము స్వానుభవైక వేద్యము. అనిర్వాచ్యము.

యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి సగుణధ్యానమును ఈ గీత ముఖమున నిర్ణయించుచున్నాడు. వినుఁడు.

"హేలోకాశ్శృణుత! ప్రసూతి మరణ వ్యాధే శ్చికిత్సా మిమామ్
యోగజ్ఞా స్సముదాహరంతి మునయో యాం యాజ్ఞవల్క్యాదయః,
అంతర్జ్యోతి రమేయ మేక మమృతం కృష్ణాఖ్య మాపీయతాం
తత్పీతం పరమౌషధం వితనుతే నిర్వాణ మాత్యంతికమ్."

(ముకుందమాల).

ఓమానవులారా! వినుఁడు జనన మరణ వ్యాధికి దగిన చికిత్స శ్రీకృష్ణనామామృత రసాయన మొకటియే పరమౌషధము. ఆ యౌషధమును సేవించినచో నదియే నిర్వాణసుఖము సమకూర్చునని యోగజ్ఞులగు యాజ్ఞవల్క్యాది మహామునులు సెలవిచ్చుచున్నారు.

కనుక ప్రస్తుత కాలపరిస్థితుల కనుకూలమైన సులభోపాయము నవలంబించి, భగవత్పరతంత్రులమై నామస్మరణము

గావించుచుందము. (నిత్య) శాశ్వతసుఖము ననుభవించ గలము. జయ్.

ఇట్లు,
గ్రంథ ప్రకాశకుడు
వంగిపురపు చలపతిదాసు,
ఆంధ్రవాల్మీకి వాసుదాస శిష్యపరమాణువు.

జయ సంవత్సరాది
4—4—1954.

విషయసూచిక





శ్రీ

యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి ప్రణీతా

శ్రీ యాజ్ఞవల్క్య గీతా

ప్రథమాధ్యాయః

అవ : శ్రీ యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి ఒకప్పుడు ఋషులసభలో అధ్యాత్మతత్త్వము నుపదేశించుచుండ గార్గి యనునామె మైత్రేయితోకూడ నాసభలోనికి వచ్చి యాజ్ఞవల్క్యమునికి నమస్కరించి వక్ష్యమాణప్రకారము ప్రశ్నించినది. ఆయాజ్ఞవల్క్యు డెట్టివాడో ఆఋశ్లోకములలో వర్ణింపబడినది.

౧ యాజ్ఞవల్క్యమృషి శ్రేష్ఠం । సర్వజ్ఞం జ్ఞాననిర్మలమ్,
సర్వశాస్త్రార్థతత్త్వజ్ఞం । సదా ధ్యానపరాయణమ్.

ఋషి శ్రేష్ఠుడును, సర్వము నెఱింగిన వాడును, జ్ఞానముచే నిర్మలమైనవాడును, సర్వశాస్త్రార్థరహస్యము లెఱింగినవాడును ఎల్లప్పుడును ధ్యాననిష్ఠుడైనవాడును అనగా జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తులయందును మనస్సును ఆత్మయందు లగ్నము చేయువాడు;

౨ సర్వదుఃఖప్రశమనం । సర్వలక్షణ సంయుతమ్,
మనస్వినం సుధర్మజ్ఞం । యోగేషు పరినిష్ఠితమ్.

ఆధివ్యాధులను పోగొట్టువాడును, మంచిలక్షణములు గలవాడును, అభిమానవంతుడును, మంచిధర్మముల నెఱింగిన

వాడును యోగవిశేషములను పరిపూర్ణముగ నెఱింగిన వాడును,

ఆధి యనగా మనస్సునకు గలుగు బాధ. వ్యాధి యనగా శరీరమునకుగలుగు రోగము.

3 వేదవేదాంత తత్త్వజ్ఞం । యోగేషు పరినిష్ఠితమ్,
జితేంద్రియం జితక్రోధం । జితాహారం జితశ్రమమ్.

వేదములయు, ఉపనిషత్తులయు సారము నెఱింగినవాడును, హఠయోగాదుల నెఱింగినవాడును, కర్మేంద్రియములను అంతరింద్రియమగు మనస్సును జయించినవాడును, క్రోధమును జయించినవాడును, ఆహారము లేకుండ నుండగలవాడును (ఆహారనియమము గలవాడు) ఎంతతపస్సుచేసినను శ్రమము లేనివాడును,

ఈశ్లోకమున వేదసారము నెఱింగినవాడనుటచే స్వర్గాదులే ఫలముగా గల జ్యోతిష్టోమము మొదలగు సర్వక్రతువులను చేయించగలవాడనియు, వేదాంతసారము నెఱింగినవా డనుటచే, పునర్జన్మము లేకుండ చేయునట్టి ఈశావాస్య, బృహదారణ్యాది మహోపనిషత్తుల సారము తా ననుభవపూర్వకముగ నెఱుంగుటయేకాక లోకమున కనుగ్రహించెననియు భావము.

౪ తపస్వినం జితామిత్రం । బ్రహ్మణ్యం బ్రాహ్మణప్రియమ్,
తపోవనగతం సౌమ్యం । సంధ్యోపాసన తత్పరమ్.

తపోవంతుడును, ఆంతరంగిక శత్రువులగు అరిషడ్వర్గమును, బాహ్యశత్రువులైన శాకల్యాదులను జయించినవా

డును ఆత్మజ్ఞానము నెఱింగినవారిలో గొప్పవాడును, బ్రహ్మ జ్ఞానులకును, నిత్యనైమిత్తికకామ్యకర్మాదుల నాచరించు బ్రాహ్మణులకు ప్రియమైనవాడును, తపోవనములో నున్న వాడును, శాంతుడును, సంధ్యోపాసనాతత్పరుడును,

౫ బ్రహ్మవిద్భిర్మహాభాగై । ర్బ్రాహ్మణైశ్చ సమావృతమ్
సర్వభూతమయం శాంతం । సత్యసంధం గతక్లమమ్.

మిక్కిలి అదృష్టవంతులైన, బ్రహ్మవేత్తలగు బ్రాహ్మణులతో గూడినవాడును, సర్వభూతస్వరూపుడును (శ్రీశుకుని వలె) శాంతుడును, సత్యమందు పట్టుదల గలవాడును, ఓర్పు గలవాడును,

౬ గుణజ్ఞం సర్వభూతేషు । పరార్థైకప్రయోజనమ్,
బ్రువంతం పరమాత్మానమ్ । ఋషీణా ముగ్రతేజసామ్.

సర్వభూతమయుడు కావుననే సర్వభూతగుణముల నెఱింగినవాడును, పరోపకారమే ముఖ్యమైన పనిగా కలవాడును, తీవ్రతేజస్సు గల ఋషులకు ఆత్మతత్త్వము నెఱింగించువాడును అగు యాజ్ఞవల్క్యుని,

౭ దృష్ట్వైవ యోగసంపన్నా । నారీణా ముత్తమావధూః,
మైత్రేయీ చ మహాభాగా । గార్గీ బ్రహ్మవిదాం వరా.

స్త్రీలలో నుత్తమురాలును యోగసంపన్నురాలును బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదియు నగు గార్గియు, మిక్కిలి అదృష్టవంతురాలగు మైత్రేయియు యాజ్ఞవల్క్యుని చూచిరి. మైత్రేయి యాజ్ఞవల్క్యునికి భార్యయై యాతనివలన తత్త్వోపదేశము చేయబడునది కాబట్టి మహాభాగ్యము గలది.

గార్గ్యువాచ.

౮ సభామధ్యగతా త్వేవ । మృషీణా ముగ్రతేజసామ్,
ప్రణమ్య దండవద్భూమౌ । గార్గ్యై తద్వాక్య మబ్రవీత్.

ఋషులసభలోనికి వెళ్ళి సాష్టాంగనమస్కారముచేసి గార్గి యీ చెప్పబోవు వాక్యమును పలికెను.

స్త్రీలు సాష్టాంగ నమస్కారముచేయకూడదని శాస్త్రము నందు సామాన్యస్త్రీలకై చెప్పబడినను, ఆనియమము బ్రహ్మ విద్యారతా లగు గార్గియెడల వర్తింపదు. "తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన" యను సంప్రదాయము నెఱింగినది. కావున నే, నమస్కరించి "పరిప్రశ్నేన సేవయా" అన్నట్లు సేవించి ప్రశ్నించుచున్నది.

౯ భగవన్ సర్వశాస్త్రజ్ఞ । సర్వభూతహితేరత,
యోగతత్త్వం మమ బ్రూహి । సాంగోపాంగవిధానతః.

సర్వశాస్త్రముల నెఱింగినవాడా! సకలప్రాణులకు హితవును కోరువాడా! భగవంతుడవగు ఓయాజ్ఞవల్క్యా! అంగములతోడను ఉపాంగములతోడను యోగరహస్యమును నాకు దెల్పుము.

౧౦ ఏవంపృష్ట స్స భగవాన్ । సభామధ్యే స్త్రియా తదా,
ఋషీనాలోక్య నేత్రాభ్యాం । వాక్యమేత దభాషత.

ఈ విధముగ సభామధ్యమునందు ఆమెచే నడుగబడి, ఋషుల నందఱి నొకమారు చూచి పిమ్మట గార్గితో నిట్లనెను.

స్త్రీలకు యోగరహస్యము నెఱింగింపదగునాయను సంశయము తొలగించుటకై వారిని చూచెను. స్త్రీలైనను ఉత్త

మాధికారిణులైనచో బ్రహ్మవిద్య నెఱుంగుటకు అర్హులే యని సూచించుట.

(శ్రీ) యాజ్ఞవల్క్య భగవానువాచ.

౧౧ ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ భద్రంతే । గార్గి బ్రహ్మవిదాం వరే,
వక్ష్యామి యోగసర్వస్వం । బ్రహ్మణా కీర్తితం పురా.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదానవైన యోగార్గీ! లెమ్ము, లెమ్ము; నీకు శుభమగుగాక. పూర్వము బ్రహ్మచే చెప్పబడిన యోగరహస్యమును నీకు దెల్పుదును.

౧౨ సమాహిత మనాగార్గి । శృణు త్వం గదతో మమ,
ఇత్యుక్త్వా బ్రహ్మవిచ్ఛ్రేష్ఠో । యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః

బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇట్లు చెప్పి "ఓగార్గీ! నేను చెప్పబోవు విషయమును స్థిరచిత్తముగలదానవై వినుము.

౧౩ నారాయణం జగద్యోనిం । సర్వభూతహృదిస్థితమ్,
వాసుదేవం జగన్నాథం । పరమాత్మాన మీశ్వరమ్.

జగత్తునకు గారణభూతుడును సర్వజీవులహృదయమం దున్నవాడును, తనయందు లోకము లన్నియు గలవాడును, పరమాత్మస్వరూపుడును, జగత్పతియును,

౧౪ ఆనంద మమృతం నిత్యం । పరమాత్మాన మవ్యయమ్,
అర్కాం వాజసనం విష్ణుం । యోగిధ్యేయం జనార్దనమ్.

ఆనందరూపుడును, అమృతుడును, నిత్యుడును, పరమాత్ముడును, సమస్త ప్రాణులకన్న మొదటివాడును, యోగులచే ధ్యానింపబడువాడును, సర్వప్రాణుల రక్షించువాడును,

౧౫ ధ్యాయన్హృది హృషీకేశం । మనసా సుసమాహితః,
నేత్రాభ్యాం తాం సమాలోక్య । కృపయా వాక్య మబ్రవీత్.

ఇంద్రియములకు నియంత యగు విష్ణువును హృదయమందు ధ్యానించుచు, కనులార నామెను జూచుచు, దయతో నీవాక్యమును బలికెను.

కనులార చూచుటచే గురువులు శిష్యుల ననుగ్రహించు రీతులలో నొకటి యగు దృగ్దీక్ష సూచితము.

౧౬ యద్యేహి గార్గి! ధర్మజ్ఞే । సర్వశాస్త్రవిశారదే,
యోగం వక్ష్యామి విద్వద్భిః । యతోప్రోక్తం పరమేష్ఠినా.

ధర్మము నెఱింగినదానవును, సర్వశాస్త్రవిశారదురాలవు నైన యోగార్గీ! బ్రహ్మచేతను విద్వాంసులచేతను ఏ యోగ శాస్త్రము చెప్పబడినదో దాని నీ కెఱింగింతును.

౧౭ మునయ శ్శ్రూయతా మత్ర । గార్గ్యా సహ సమాహితాః,
పద్మాసనే సమాసీనం । చతురానన మవ్యయమ్.

ఓ మునులారా! గార్గితోగూడ మీరును వినుడు. నాలుగు ముఖములు కలవాడును, నాశరహితుడును, పద్మాసనమందున్నవాడును,

౧౮ చరాచరాణాం స్రష్టారం । బ్రహ్మాణం పరమేష్ఠినమ్,
కదాచి దత్ర గత్వాహం । స్తుత్వాస్తోత్రైః ప్రణమ్య చ.

చరాచర ప్రపంచము నంతయు సృష్టించునట్టి బ్రహ్మ యొద్దకువెళ్ళి స్తోత్రము జేసి నమస్కరించి,

౧౯ పృష్టవా నిమమేవార్థం । యన్మాం త్వం పరిపృచ్ఛసి,
దేవదేవ జగన్నాథ । చతుర్ముఖ పితామహ.

౨౦ యేనాహం యామి నిర్వాణం । కర్మణా మోక్ష మవ్యయమ్,
జ్ఞానం చ పరమం గుహ్యం। తత్త్వతో బ్రూహి మే ప్రభో..

ఏవిషయమును నన్ను నీ వడిగితివో దానినే నే నాతని నడిగితిని. దేవదేవుడవు జగన్నాధుడవు నైన యో బ్రహ్మదేవా! ఏకర్మను జేయుటచే నేను నాశములేని మోక్షము నొందుదునో దానిని, గొప్పదియు రహస్యమైనదియు నగు జ్ఞానమును నాకు దెల్పుము.

౨౧ మయైవ ముక్తో బ్రహ్మాపి । స్వయంభూ ర్లోకనాయకః,
మా మాలోక్య ప్రసన్నాత్మా । కర్మజ్ఞాన మభాషత.

స్వయముగ బుట్టినవాడును, లోక కర్తయు నగు బ్రహ్మ నాచే నిట్లు ప్రార్థింపబడి ప్రసన్నమైన మనస్సుకలవాడై నన్ను జూచి కర్మ జ్ఞానములను గూర్చి యిట్లు పలికెను.

బ్రహ్మోవాచ

౨౨ జాతస్య ద్వి విధా జ్ఞేయా । పంథానౌ విధిచోదితౌ,
అనుష్ఠితౌ తు విద్వద్భిః । ప్రవర్తక నివర్తకౌ.

జన్మమెత్తిన ప్రతివానికిని దైవప్రేరితమైన రెండుకర్మలు కలవు. అవి పండితులచే ఆచరింపబడినవే. వానిలో నొకటి సంసారమునందు పుట్టుక గలిగించునదియు, మఱియొకటి జన్మరాహిత్యమును గలిగించునదియు నై యున్నవి.

౨౩ వర్ణాశ్రమోక్తం యత్కర్మ । కామసంకల్ప పూర్వకమ్,
ప్రవర్తకం భవేదేత । త్పునరావృత్తి హేతుకమ్.

వర్ణము లనగా బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులు. ఆశ్రమము లనగా బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థ సన్యాసములు. పై జాతులకును, ఆశ్రమస్థులకును యేయే కర్మలు విధింపబడినవో ఆయా కర్మలు కోరికలతో జేసినయెడల బునర్జన్మమునకు గారణ మగును.

౨౮ కర్తవ్య మితి విఖ్యాక్తం । కర్మ కామ వివర్జితమ్,
యేన యత్క్రియతే నిత్యం । జ్ఞానయుక్తం నివర్తకమ్.

తనజాతికిని, తన యాశ్రమమునకును ఈ కర్మ చేయవలెనని శాస్త్రమునందు చెప్పబడినది, కావున చేయుచున్నానని యెట్టి కోర్కెయు లేకుండగ నాకర్మము నెవడుచేయునో వానికి నా జ్ఞానయుక్తమైనకర్మ తిరిగి జన్మము లేకుండ జేయును,

నిత్యకర్మలెప్పుడును తనకు విధింపబడినవే. కాబట్టి, వానిని గోరికతో జేయరాదు. నిత్యకర్మ లనగా బ్రతిదినము జేయవలసినవి. సంధ్యావందనము, అగ్నిహోత్రము, బ్రహ్మయజ్ఞము, పితృతర్పణము మొదలైనవి. " అహరహ స్సంధ్యముపాసీత " మొదలైనవి విధి వాక్యములు. ప్రత్యాబ్దికములు మొదలగునవి నైమిత్తికకర్మలు. అనగా ఏదేనొక నిమిత్తము ననుసరించి చేయబడునవి. కాన, వానికి నైమిత్తికకర్మము లని పేరు. కామ్యకర్మము లనగా నొక ఫలమును గోరి చేయబడు కర్మములు. పుత్రకామేష్ఠి, నోములు, వ్రతములు మొదలైనవి.

౨౯ నివర్తకం హి పురుషం । నివర్తయతి జన్మనః,
ప్రవర్తకం హి సర్వత్ర । పునరావృత్తి హేతుకమ్.

కోరిక లేకుండగ జేయబడు కర్మ పురుషునకు మరల జన్మమును గలిగించదు. కోరికతో జేయబడిన కర్మ పురుషునకు దిరిగి జన్మమును గలిగించును.

సెనగలు పెసలు మొదలగు ధాన్యములు మొలవవేసినచో మొలకలెత్తును. వానిలోని అంకురములు కోరికల వంటివి. వేయించిన ధాన్యములు మొలవనేరవు. అగ్నిసంపర్కముచే నంకురశక్తి నశించినది. అట్లే జ్ఞానాగ్నిచే దగ్ధమొనర్పబడిన కర్మాంకురములు గలవారును దిరిగి జన్మించరు.

౨౬ వర్ణాశ్రమోక్తం కర్మైవ । విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్,
విధుక్త కర్మ తస్తస్య । ముక్తి ర్గార్గి కరేస్థితా

ఓగార్గీ! వర్ణాశ్రమములకు శాస్త్రమందు చెప్పబడిన కర్మ కోరిక లేకుండ జేయబడినయెడల వారలకు మోక్షము అరచేతిలోనిదే.

౨౭ వర్ణాశ్రమోక్తం గార్గ్యేవం । విధివత్కామ పూర్వకమ్,
యేన యత్క్రియతే కర్మ । బోధస్తస్య కరేస్థితః.

శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన వర్ణాశ్రమ ధర్మములను కోరికతో నాచరించినయెడల ఓగార్గీ! వానికి జ్ఞానము అరచేతిలోనిదాను. అనగా చిత్తశుద్ధియే ఫలము.

౨౮ సంసారభీరుభిస్తస్మా । ద్విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్,
విధివత్కర్మ కర్తవ్యం । జ్ఞానేన సహ సర్వదా.

సంసారమునందలి భయముచే వైరాగ్యముగల్గినవారు

తమ వర్ణమునకు నాశ్రమమునకును చెప్పబడిన కర్మను జ్ఞానముతో కోరిక లేకుండగ జేయవలెను.

౨౯ జాతాశ్చ త్రిషు వర్ణేషు । త్వానులోమ్యేన మానవాః,
తే దేవానా మృషీణాం చ । పితౄణా మృణిన స్తథా.

క్రమముగా బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య కులములందు పుట్టినవారందఱును దేవతలకు ఋషులకు పితృదేవతలకును ఋణము దీర్చవలసినవారుగ నున్నారు. అనులోమ్యు లనగా బ్రాహ్మణునకు బ్రాహ్మణస్త్రీ యందును, క్షత్రియునకు క్షత్రియస్త్రీ యందును, వైశ్యునకు వైశ్యస్త్రీ యందును బుట్టినవారు. విలోము లనగా ఒక జాతి పురుషునకు వేరొక జాతిస్త్రీ యందు బుట్టినవారు. బ్రాహ్మణాది నాలుగుజాతుల కంటె భిన్నమైనజాతులు విలోమజాతులు.

30 ఋషీభ్యో బ్రహ్మచర్యేణ । పితృభ్యశ్చ సుతై స్తథా,
కుర్యా ద్యజ్ఞేన దేవేభ్య । స్స్వాశ్రమం ధర్మ మాచరేత్.

బ్రహ్మచారిగనుండి వేదములను జదివినచో ఋషి ఋణము దీర్చినవాడగును. వివాహము జేసికొని పుత్ర సంతానవంతుడైనచో పితృఋణ విముక్తుడగును. "అపుత్రస్య గతిర్నాస్తి" కొడుకులు లేనివానికి గతులు లేవను లోటును దీర్చుకొన్నవాడగును. పున్నామనరకమునుండి కాపాడువాడు కాబట్టియే పుత్రుడని చెప్పబడినది. దీని కుదాహరణము భారతమునందలి చరత్కారునిచరిత్ర జూడనగును. యజ్ఞాదులను చేసి దేవతలఋణమును దీర్చిన వాడగును. మానవు

లొనర్చు యజ్ఞాదులవలన దేవతులు సంతోషించి వర్షములు కురిపించుదురు. ఆ వర్షాధారమున భూమి ఫలించును.

"దేవాన్ భావయతానేన। తే దేవా భావయంతువః"

భగవద్గీత 3 అ॥ శ్లో॥

ప్రతివ్యక్తి తన స్వధర్మమును సక్రమముగా నాచరించుట విధి.

30 చత్వారో బ్రాహ్మణ స్యోక్తా । స్వాశ్రమా శ్రుతిచోదితాః,
క్షత్రియస్య త్రయఃప్రోక్తాః । ద్వావేకో వైశ్యశూద్రయోః.

బ్రాహ్మణునకు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములు నాల్గును, క్షత్రియునకు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ, వానప్రస్థములు మూడును, వైశ్యునకు బ్రహ్మచర్య, గృహస్థాశ్రమములు రెండును. శూద్రునకు ఒకేఆశ్రమమును వేదము నందు చెప్పబడినది.

31 అధీత వేదవేదాంగ । సాంగోపాంగం విధానతః,
స్నాయా ద్విధ్యుక్త మార్గేణ । బ్రహ్మచర్య వ్రతం చరేత్.

బ్రహ్మచారి ధర్మము లెవ్వియో వివరింపబడుచున్నవి.

ఋగ్యజు స్సామా థర్వణ వేదములను, శిక్షా వ్యాకరణాది వేదాంగములను, పూర్వమీమాంసాది వేదోపాంగములను గురుకులవాసమున నభ్యసించి బ్రహ్మచర్యవ్రతనియమమును సక్రమముగ పాలించి, గురూపదేశముచే స్నాతకుడు కావలెను. స్నాతకు డనగా విద్య నేర్చుట పూర్తియైన పిమ్మట గురునిచే గృహస్థాశ్రమమున ప్రవేశింపుమని "సత్యం వద, ధర్మం చర"

సత్యమును బల్కుము, ధర్మమున జరింపుము మొదలైన ధర్మముల నుపదేశింపబడి లోకానుభవసంపాదనార్థమై దేశాటనమునకు బంపబడినవాడు. అదియే వివాహమునకు ముందుగ జేయబడు స్నాతకవ్రతమును, కాశీయాత్రాదికమును నైయున్నది. (కాలరీత్యా క్రియలో భిన్నముగ నున్నను, అనుచారముమాత్రము ప్రస్తుతము హెచ్చరికగా మిగిలినది.)

33 సంస్కృతాయాం సవర్ణాయాం । పుత్రా నుత్పాదయే త్తతః,
యజే తాగ్నౌతు విధినా । భార్యయా సహచారిణా.

పుంసవనాదికర్మలచే పవిత్రులైన భార్యయందు కొమారునిగని, భార్యతోగూడ అగ్నులయందు హోమము చేయవలెను.

పుంసవనాది గర్భసంస్కారములచే సత్సంతానము గలుగునని భావము.

34 కాంతారే విజనేదేశే । ఫలమూలోదకాన్వితే,
తపశ్చరే ద్వసేన్నిత్యం । సాగ్నిహోత్ర స్సమాహితః.

వానప్రస్థ మనగా

కుమారులు ప్రాజ్ఞులుకాగానే గృహారామ క్షేత్రాదులను వారి కొప్పగించి, గ్రామమును విడిచి, పండ్లు, దుంపలు, జలము సమృద్ధిగాగలదియు, మనుష్య సంచార విరహితమైన ఆశ్రమములందు అగ్నిహోత్రములను జేయుచు దపస్సు నొనర్చుకొనుచుండుట కర్తవ్యమనియే.

35 ఆత్మ న్యగ్నీన్ సమారోప్య । సన్యసే ద్విధినా తతః,
సన్యాసాశ్రమ సంయుక్తో । నిత్యకర్మ సమాచరేత్.

సన్యాసాశ్రమము దెలుపబడుచున్నది.

గృహస్థాశ్రమమునుండి వేగిరపడి సన్యసించుటకంటె వాన ప్రస్థాశ్రమానంతరమే సన్యసించుట శ్రేయస్కరము. సన్యాసాశ్రమమునకు వానప్రస్థాశ్రమము (Training cowrse) అభ్యాసకాల మగును.

వానప్రస్థాశ్రమమునందు తనచే జేయబడుచున్న యగ్నుల నుద్వాసనజేసి శాస్త్రవిధి ప్రకారము సన్యసింపవలెను.

36 యావత్ క్షేత్రే భవేత్తావ । ద్యజే దాత్మాన మాత్మని,
క్షత్రియ శ్చాచరే దేవ । మా సన్యాసాశ్రమా త్తదా.

సన్యాసి తాను జీవించి యున్నంతకాలము మనస్సును ఆత్మయందే లగ్నముజేసి ధ్యానింపవలెను. క్షత్రియుడు కూడ నిట్లే సన్యాసాశ్రమము వరకును జేయవలెను. క్షత్రియునకు సన్యాస స్వీకారాధికారము లేదని ముందే చెప్పబడుటచే వానప్రస్థుడుగనే జీవితమంతయు గడుపుకొనుట సముచితము.

37 వానప్రస్థాశ్రమా దేవం । చరే ద్వైశ్య స్సమాహితః,
శూద్ర శ్శుశ్రూషయా నిత్యం । గృహ స్థాశ్రమ మాచరేత్.

వైశ్యుడుగూడ క్షత్రియునివలె వానప్రస్థుగ నుండియే తనధర్మముల జేయువలెను.

శూద్రుడు నిత్యసేవాపరాకాష్ఠచే గృహస్థాశ్రమ మాచరింపవలెను.

౩౮ శూద్రం చ బ్రహ్మచర్యం చ । మునిభిః కైశ్చి దివ్యతే,
అనులోమ్య ప్రసూతానాం । త్రయాణా మాశ్రమాశ్చయే.

శూద్రునిచేగూడ బ్రహ్మచర్య మవలంబింపబడవచ్చు ననియు, శూద్రునకు స్వజాతియందే పుట్టినవారిచే బ్రహ్మచర్య గార్హస్థ్య వానప్రస్థములును ఆచరింప బడవచ్చుననియు కొందఱు మునుల యభిప్రాయము.

౩౯ నాన్యస్తు శూద్ర జాతానా । మాశ్రమః కీర్తితో బుధైః,
చతుర్వర్ణా శ్రమస్థానా । మహన్యహని నిత్యశః.

౪౦ విధ్యుక్తం కర్మ కర్తవ్యం । కామసంకల్ప వర్జితమ్,
తస్మా త్త్వమపి యోగీంద్ర । స్వాశ్రమం ధర్మ మాచర.

శూద్రులు సన్న్యాసమును స్వీకరింపరాదు. నాలుగు వర్ణములవారును, నాలుగాశ్రమములవారును, ప్రతిదినము కోరికలు లేకుండగ విధివిహితమైన కర్మలను (భగవత్సేవా బుద్ధితో) జేయుట కర్తవ్యము, కాబట్టి యోగీంద్రుడవగు యాజ్ఞవల్క్యా! నీ ఆశ్రమ ధర్మమును నీ వాచరింపుము.

౪౦ శ్రద్ధయా విధివ త్సమ్యక్ । జ్ఞానకర్మ సమాచర,
ఇతి మే కర్మ సర్వస్వం । యోగరూపం చ తత్త్వతః.

శాస్త్రోక్తముగ జ్ఞానముతోగూడిన కర్మను శ్రద్ధతో నాచరింపుము. యోగస్వరూపమును, కర్మ విస్తరమును నీకు దెలియ జెప్పితిని.

౪౨ ఉపదిశ్య తతో బ్రహ్మా । యోగనిష్ఠో భవ త్స్వయమ్,
శ్రుత్వై త ద్యాజ్ఞవల్క్యోక్తం । వాక్యం గార్గీముదాన్వితా.

బ్రహ్మ యీవిధముగ కర్మ జ్ఞానముల రహస్యమును, యోగరహస్యమును దెలిపి తాను యోగనిష్ఠయం దుండెను. యాజ్ఞవల్క్యునిచే జెప్పబడిన యీవాక్యమును గార్గి విని సంతోషించినదయ్యెను.

౪౩ పునః ప్రాహ మునిశ్రేష్ఠ । మృషి మధ్యే వరాననా,
జ్ఞానేన సహ యోగీంద్ర । విధ్యుక్తం కర్మ కుర్వతః.

౪౪ త్వయోక్తం ముక్తి రస్తీతి । తతో జ్ఞానం వద ప్రభో,
భార్యయా త్వేవ ముక్త స్స । యాజ్ఞవల్క్య స్తపోనిధిః.

సుముఖురాలగు గార్గి ఋషులమధ్యయందు యీవిధముగ దనకుపదేశించుచున్న మునిశ్రేష్ఠుడగు యాజ్ఞవల్క్యునితో దిరిగి యిట్లు పలికెను. ఓయోగీశ్వరా! కర్మలను విధానమును దెలిసికొని శాస్త్రీయముగా నాచరించు వారలకు ముక్తి కలుగునని నీచే నుపదేశింపబడినది. కావున ముక్తికారణ మగు జ్ఞానమెట్టిదో యుపదేశింపుడు; అని యిట్లు భార్యచే నడుగబడి తపోనిధియైన యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి,

౪౫ తాం సమాలోక్య కృపయా । జ్ఞానరూప మభాషత,
జ్ఞానయోగాత్మకం విద్ధి । యోగశ్చాష్టాంగ సంయుతః.

దయతో గార్గిని జూచి జ్ఞానరూపమును గురించి తెలిపెను. అష్టాంగములతో గూడిన యోగమునే జ్ఞానయోగముగ నెఱుంగుము.

౪౬ సంయోగో యోగ ఇత్యుక్తో । జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
వక్ష్యా మ్యంగాని తే సమ్యక్ । యథాపూర్వం మయాశ్రుతమ్.

జీవాత్మ పరమాత్మల యొక్క కలయికయే యోగమని చెప్పబడుచున్నది. నేను పూర్వమందు వినిన యోగాంగములను నీకు దెల్పుదును.

౪౭ సమాహిత మనా గార్గీ । ఋషిభి స్సహ తచ్ఛృణు,
యమశ్చ నియమ శ్చైవ । ఆసనంచ తథైవచ.

౪౮ ప్రాణాయామ స్తథా గార్గి । ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ధ్యానం సమాధి రేతాని । యోగాంగాని వరాననే.

సుముఖురాలవైన యోగార్గీ! స్థిరచిత్తురాలవై ఋషులతో గూడ యోగాంగములను వినుము.

యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి యను యెనిమిదియు యోగాంగములై యున్నవి.

౪౯ యమశ్చ నియమశ్చైవ । దశధా సంప్రకీర్తితా,
ఆసనా న్యుత్తమా న్యష్టౌ । త్రయ స్తే షూత్తమోత్తమాః.

౫౦ ప్రాణాయామ స్త్రిధా ప్రోక్తః । ప్రత్యాహార శ్చతుర్విధః,
ధారణా పంచధా ప్రోక్తా । ధ్యానం పంచ ప్రకీర్తితమ్.

౫౧ త్రయ స్తేషూత్తమాః ప్రోక్తా । సమాధి స్త్వేకరూపతః,
బహుధా కేచి దిచ్ఛంతి । విస్తరేణ పృథక్ శృణు.

అష్టాంగములలో నొకొక్కటి యెన్ని విధములో తెలుపబడుచున్నది.

యమము పది విధములు. నియమము పది విధములు. ఆసనములలో ముఖ్యమైనవి ఎనిమిది. అందుమూడు శ్రేష్ఠమైనవి.

ప్రాణాయామము మూడు విధములు, ప్రత్యాహారము నాల్గువిధములు. ధారణ యైదు విధములు. ధ్యాన మైదు విధములు. ఐదు విధములైన ధ్యానములలో మూడుత్తమ మైనవి. సమాధి ఒకేవిధము.

ఒకవిధముగనున్న సమాధియందే కొందఱు ఋషులు పలువిధములు కలవని చెప్పుచున్నారు. విపులముగ వీని నన్నింటిని వినుము.

౫౨ అహింసా సత్య మస్తేయం । బ్రహ్మచర్యం దయా ర్జవమ్,
క్షమా ధృతి ర్మితాహార । శ్శౌచం చేతి యమా దశ.

అష్టాంగములలో మొదటిదగు యమము అహింస యనియు, సత్యమనియు, అస్తేయమనియు, బ్రహ్మచర్య మనియు, దయయనియు, ఋజుత్వమనియు, క్షమయనియు, ధృతియనియు మితాహారమనియు, శౌచమనియు బది విధ ములుగ జెప్పబడినది.

౫౩ కర్మణా మనసా వాచా । సర్వ భూతేషు సర్వదా,
అక్లేశ జననం ప్రోక్తః । మహింసాత్వేన యోగిభిః.

కర్మచేతను, మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను ఎప్పుడును ఏ ప్రాణికిని బాధ కలిగింపకుండుటయే అహింస యని యోగులు చెప్పిరి.

౫౪ విధ్యుక్తం నైవ హింసాస్యాత్ । క్లేశజం నైవ జంతుషు,
వేదనోక్తేషు హింసాస్యా । దాభిచారాది కర్మయత్.

వేద-చోదితమైన హింస హింసకాదు. ఆ హింస జంతువు లకు బాధ కలుగ జేయదు. మేలొనగూర్చును. వేద విహితము

లైనను అభిచారికకర్మలయందు చేయబడు హింస హింసయే యగును. అభిచారికకర్మలనగా శత్రుక్షయార్థమై యొనర్చు శ్యేనయాగము, చేతబడులు మొదలగునవి హింసా కార్యములే.

౫౫ సత్యం భూత హితప్రోక్తం । సయదార్థాభిభాషణమ్,
అసత్య మపి తత్సత్య । ముత్తమానాం మతం స్మృతిమ్.

ప్రాణికోటి క్షేమము కొఱకు నిజముజెప్పుట సత్యమే యగు. భూతహితార్థము అసత్యము బల్కుటయు సత్యమే యని పెద్ద లంగీకరించుచున్నారు.

సత్యము జెప్పుటచే నది లోకమున కపకారముగ బరిణ మించునెడల నట్టి సత్య మసత్యమే యగును.

ఒక పంటచేలో నొక యావు మేయగా నా రైతు దానిని హింసించు నుద్దేశ్యముతో దరుముకొని రాగా, నది దప్పించు కొని యొక గృహస్థునియింట ప్రాణిరక్షణకై ప్రవేశించి నంతలో నా గృహస్థు ఆ రైతుతో ఆ ఆవు రాలేదనికాని, నే జూడలేదని కాని చెప్పి ఆరైతును బంపివేయుట సత్యమే యగును. అట్లుకానిచో నా గోవునకు సంభవించెడి హింసకు ఆగృహస్థు బాధ్యుడై పాపఫలము ననుభవింపవలెననుట శాస్త్రసిద్ధము.

లోకకంటకులగు దుష్టులకును, దొంగలకును, క్రూరులకును నిది యన్వయింపదు. ప్రాణిసముదాయమునకు క్షేమమగు

నెడల నసత్యము పల్కినను నది సత్యమేయని విబుధులు ప్రశంసించిరి.

౫౮ కర్మణా మనసా వాచా । సర్వావస్థాసు సర్వదా,
సర్వత్ర మైథున త్యాగం । బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే.

జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తుల యందుగాని, బాల్య యౌవన కౌమారాదులయందుగాని, మనస్సుచేతను, మాటచేతను, క్రియచేతను స్త్రీ సంబంధమును (మైథునమును) విడుచుటయే బ్రహ్మచర్యము.

బాల్యావస్థలో ననగా పది పదునాఱు సంవత్సరముల మధ్యవయసున కోరిక కల్గుట కవకాశము కలదు. కావున, నదియును బనికిరాదనుట. స్వప్నమునందును, సుషుప్తి యందును, మనుష్యుని మనస్సు స్వాధీనమున నుండుటలేదు. అప్పుడితఁ డేమిచేయగలడందు రేమో, సాధారణముగా మెలకువగా నుండినపుడు సంకల్పించినవానినే స్వప్నమునం దనుభవించును. అందుచే మనస్సులోఁగూడ స్త్రీవ్యామోహము పనికిరాదు.

౫౯ బ్రహ్మచర్యా శ్రమస్థానాం । యతీనాం నైష్ఠికస్య చ,
బ్రహ్మచర్యాతు సైవోక్తా । తథైవారణ్యవాసినామ్.

బ్రహ్మచారులకును, యతులకును, నైష్ఠికబ్రహ్మచారులకును వానప్రస్థులకును బ్రహ్మచర్యనియమము తప్పనిసరి.

నైష్ఠికబ్రహ్మచారి యనగా జీవితకాలమంతయు బ్రహ్మచారిగనేయుండి యగ్నిహోత్రాది కర్మలొనర్చుకొనుచు మరియొక యాశ్రమ స్వీకార మొనరింపనివాఁడు.

౫౮ ఋతావృతౌ స్వదారేషు । సంగతిర్యా విధానతః,
బ్రహ్మచర్యం తథా ప్రోక్తం । గృహస్థాశ్రమ వాసినామ్.

ఋతుకాలములందు మాత్రమే వారి భార్యలతో సంబంధము కలిగియుండుట గృహస్థులకు బ్రహ్మచర్యముగ జెప్పబడినది, ఋతుకాలమనగా స్త్రీ వాకిట జేరిన పదునాఱు రోజులు మాత్రమే. అందు మొదటి నాల్గురోజులు నిషిద్ధం. ఆ పై వివరములుకూడ దెలియదగినవి కలవు.

౫౯ రాజ్ఞాంచైన గృహస్థానాం । బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్,
విశాం వృత్తవతాం చైవ । కేచి దిచ్ఛంతి పండితాః.

గృహస్థులైన రాజులకును, బ్రహ్మచర్య నియమము చెప్పబడినది. మంచినడవడికల వైశ్యులకును, బ్రహ్మచర్యమవసరమని కొందఱు ఋషుల యభిప్రాయము.

౬౦ శుశ్రూషయైవ శూద్రస్య । బ్రహ్మచర్యం సునిశ్చితమ్,
గురవః పంచసర్వేషాం । చతుర్ణాం శ్రుతి చోదితాః.

శూద్రునకు లోకసేవయే బ్రహ్మచర్యముగ నిశ్చయింపబడినది. చతుర్వర్ణములవారికి ఐదుగురు గురువులు కలరని శ్రుతి మతము.

౬౧ మాతా పితా తథాచార్యో । మాతుల శ్శ్వశుర స్తథా,
తేషాం ముఖ్యా స్త్రయః ప్రోక్తా । ఆచార్యః పితరౌ తథా.

తల్లి, తండ్రి, గురువు, మేనమామ, భార్యతండ్రి; వీరిలో (మువ్వురు) తల్లి, తండ్రి, గురువు ముఖ్యులని చెప్పబడినది.

౬౨ తేషాం ముఖ్యతమః ప్రోక్తం । ఆచార్యః పరమార్థవిత్,
తమేవం బ్రహ్మ విచ్ఛ్రేష్ఠం । నిత్యకర్మ పరాయణమ్.

పై జెప్పబడిన వారిలో బరమార్థము నెఱింగిన గురువే మిక్కిలి ముఖ్యుడు. జన్మరాహిత్యమునకు సదుపాయముపదేశించి మేలుచేకూర్చుటచే గురువు మిగుల పూజనీయుడు.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠుడును, లోకసంగ్రహార్థము నిత్యకర్మలను విధిగా జేయువాడునగు నా గురువును,

౬౩ శుశ్రూషయే చ్ఛతం నిత్యం । తుష్టో భూద్యేనవాగురుః,
దయా సర్వేషు భూతేషు । సర్వత్రానుగ్రహ స్మృతః.

ఏవిధముగ గురువు సంతోషించునో యని, నూఱువిధములుగ నట్టి యోగ్యగురుసేవ చేయవలెను.

సమస్తప్రాణులయందును ఎల్లప్పుడు దయగలిగియుండుటయే అనుగ్రహము.

౬౪ విహితేషు తదన్యేషు । మనో వా క్కాయ కర్మణామ్,
ప్రవృత్తౌ వా నివృత్తౌ వా । ఏకరూపత్వ మార్జవమ్.

విహిత కృత్యములయందును, వానికంటె భిన్నమైన పనులయందును, సంసారసూచిత ప్రవృత్తియందును, మోక్షహేతువైన వైరాగ్యకృత్యములయందును, మనోవాక్కాయముల యందైక్యభావము కలిగియుండుట ఆర్జవమని చెప్పబడును.

అనగా మనస్సునందు సంకల్పించిన దానినే చెప్పుటయు, చెప్పినదానినే చేయుటయు, త్రికరణశుద్ధియనెదరు. త్రికరణములనగా మనస్సు, మాట, పని.

౬౫ ప్రియా ప్రియేషు సర్వేషు । సమత్వం యచ్ఛరీరిణామ్,
క్షమా సైవేతి విద్వద్భి । ర్గదితా వేదవాదిభిః.

మిత్రులయందును, శత్రువులయందును, సమభావముకలిగి యుండుటయే క్షమయని వేదవేత్తలగు పండితులచే జెప్పబడినది.

౬౬ అర్థహానౌచ బంధూనాం । వియోగే ష్వపి సంపది,
తయోః ప్రాప్తౌచ సర్వత్ర । చిత్తస్యా స్థాపనం ధృతిః.

ధనహానియైనను, బంధువియోగము కల్గినను, సంపద లభించినను, ధన బంధులాభము కల్గినను తొణకని మనస్సు కలిగి యుండుట ధృతి యనబడును. వెండి బంగారు రూపమైనది ధనము. సంతానము, పాడిపంటల రూపమైనది సంపద.

౬౭ అష్టౌగ్రాసా మునే ర్భక్ష్యా । ష్షోడ శారణ్యవాసినః,
ద్వాత్రింశత్తు గృహస్థస్య । యదేష్టం బ్రహ్మచారిణః.

మౌనము వహించియున్న ముని యెనిమిది కబళములు, వానప్రస్థు పదునాల్గు కబళములు, గృహస్థు ముప్పదిరెండు కబళములు, బ్రహ్మచారి తన కిష్టమువచ్చినన్ని కబళములను తినవలెను. గురుకుల సేవాపరాయణుడగు బ్రహ్మచారికి మితాహార నియమములేదు.

౬౮ తేషా మయం మితాహార । స్త్వన్యేషా మల్ప భోజనమ్,
శౌచంతు ద్వివిధం ప్రోక్తం । బాహ్య మాభ్యంతరం తథా.

పై జెప్పబడిన ముని మొదలగువారికి ఆ యా కబళములు మితాహారము. ఇతరులకు తగ్గించి భుజించుటయే మితాహారము. శౌచకర్మ బాహ్యమనియు, ఆభ్యంతర మనియు రెండు విధములు.

౬౯ మృజ్జలాభ్యాం బహిశ్శుద్ధి । ర్మనశ్శుద్ధి స్తథాపరమ్,
మనశ్శుద్ధి స్సువిజ్ఞేయా । ధర్మే ణాధ్యాత్మవిద్యయా.

మట్టితోడను, నీటితోడను శరీరమునకు జేయు శుద్ధి బాహ్య శుద్ధి. ధర్మముచేతను బ్రహ్మవిద్యచేతను మనస్సును బరిశుద్ధముగ జేయుటే అభ్యంతర శుద్ధి యనబడును.

౭౦ ఆత్మవిద్యా చ ధర్మశ్చ । పిత్రా చార్యేణ వానఘే,
తస్మా త్సర్వేషు కాలేషు । సర్వై శ్శ్రేయసార్థిభిః.

పుణ్యాత్మురాలవైన ఓ గార్గీ! ముక్తిని గోరువారు తండ్రి యొద్దగాని, గురునియొద్దగాని ధర్మమును, అధ్యాత్మవిద్యను, నే కాలమునందైనను నుపదేశము నొందవచ్చును. తిథి వార నక్షత్రముల మంచి చెడ్డలు కామ్యకర్మలకే కాని, బ్రహ్మవిద్యకు లేవు.

౭౧ గురవ శ్శ్రుతసంపన్నా । విద్వాంసశ్చ యథావిధి,
స్వధర్మనిరతాః పూజ్యా । మాన్యా వాఙ్మనసాదిభిః.

గురువులు, శాస్త్రములను వేదములను జదువుకొనిన విద్వాంసులు, తమ వర్ణాశ్రమములకు జెప్పబడిన ధర్మముల నాచరించువారలు మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను, ఉపచారముచేతను పూజింపదగినవారు. అట్టివారిని మన్నింపవలెను.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గి యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
కర్మజ్ఞానయోగాది నిరూపణం నామ
ప్రథమోధ్యాయః.

శ్రీమిత్రదేవార్పణమస్తు.

ద్వితీయాధ్యాయము

శ్రీభగవానువాచ

౧ తపస్సంతోష మాస్తిక్యం । దాన మీశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాన్తశ్రవణంచైవ । హ్రీ ర్మతిశ్చ తపోవ్రతమ్.

యోగమున కంగములైన యమము మొదలగు నెనిమిదింటిలో యమము దాని స్వరూపము దాని భేదములను మొదటి యధ్యాయమున దెల్పి, యీ రెండవయధ్యాయమున నియమము వాని స్వరూపములను దెల్పుచున్నాడు.

నియమము:- తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాన్తశ్రవణము, హ్రీ, మతి, తపము, వ్రతము అని పదివిధములు.

౨ ఏతే చ నియమాః ప్రోక్తా । స్తాంశ్చ సర్వాన్ పృథక్ శృణు,
విధినోక్తేన మార్గేణ । కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాదిభిః.

పై చెప్పబడిన నియమములను ప్రత్యేకముగ వినుము. శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన కృచ్ఛ్రము, చాంద్రాయణము మొదలగు నియమములతో (కృచ్ఛ్రము - మూడుదినములు పగళ్లను, మూడుదినములు రాత్రులును భోజనముచేసి, అనగా ఒక్కొక్కపూట యనియర్థము.), మూడు దినములు అయాచితపదార్థములను భుజించి, పిమ్మట మూడుదినములు నిరాహారముగ నుండుట.

చాంద్రాయణమనగా భుజింపవలసిన ముప్పదిరెండు కబళములలో చంద్రునియొక్క క్షయవృద్ధుల ననుసరించి క్రమముగ కృష్ణపక్షమునందు ఒక్కొక్క కబళముగ తగ్గించుచు, శుక్లపక్షమునందు ఒక్కొక్క కబళముగ హెచ్చించుచు, భుజించి యాచరించు వ్రతము.

3 శరీరశోషణం ప్రాహు। స్తపసాంతప ఉత్తమమ్,
యదృచ్ఛాలాభతో నిత్య। మలం పుంసో భవే దితి.

౪ యాధీస్తా మృషయః ప్రాహు। స్సంతోషం సుఖలక్షణమ్,
ధర్మాఽధర్మేషు విశ్వాసో। యస్త దాస్తిక్య ముచ్యతే.

పై చెప్పబడిన కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాదులచే దేహమును కృషింప జేయుటే తపస్సులలో శ్రేష్ఠ మ్మత్తమమైన తపస్సు. లభించిన దానితో దృప్తినొందుటయే సంతోషము. ధర్మమునందును, అధర్మమునందును గల నమ్మకమునకే ఆస్తిక్యమని పేరు.

౫ న్యాయార్జితం ధనం చాన్న। మత్యా యత్ర ప్రదీయతే,
అర్థిభ్య శ్శ్రద్ధయా యుక్తం। దాన మేత దుదాహృతమ్.

న్యాయముగా సంపాదించిన ధనము, అన్నము కోరినవారికి శ్రద్ధతో బ్రీతితో నియ్యబడు దానికే దానమని పేరు.

౬ యః ప్రసన్న ప్రభావేన। విష్ణుం వరద మవ్యయమ్,
యథాశ క్త్యర్చయే ద్భక్త్యా। త్వేద దీశ్వర పూజనమ్.

నిర్మల హృదయముతో గోరిన వరము లొసగు [illegible] నవ్యయుడైన విష్ణువును శక్తికొలది భక్తితో బూజించుటయే యీశ్వర పూజనము. ఇది యొక విధము.

౭ రాగాద్యపేతం హృదయం । వాగదుష్టాకృతాదిభిః
హింసాది రహితః కాయ । ఏ త దీశ్వర పూజనమ్.

మనస్సునందు రాగద్వేషములు మొదలగు ద్వంద్వములు లేకుండ నుండుటయు, వాక్కుతో నెవరియెడను నెప్పుడును గఠినముగ పరిసంగింపకుండ నుండుటయు, శరీరముతో నెవరికిని నే విధముగను బాధ కలిగింపకుండ నుండుటయుగూడ నీశ్వర పూజయే యగును. అనగా త్రికరణ శుద్ధితో నెవరికిని నే కీడును గలిగింపకుండ నుండుట యీశ్వరపూజనముగ జెప్పబడుచున్నది. ఈ మూడును ఈశ్వరపూజగనే ఎంచబడినవి. ఇది మఱియొక విధము.

౮ సిద్ధాన్త శ్రవణం ప్రోక్తం । వేదాంత శ్రవణం బుధైః,
ద్విజవత్ క్షత్రియ స్యోక్తం । సిద్ధాన్త శ్రివణం ద్విజైః.

సిద్ధాన్త శ్రివణ మనగా పండితులవలన వేదాంత విషయములను వినుట (ఉపనిషద్గోష్ఠి).

క్షత్రియుడును బ్రాహ్మణునివలెనే బ్రాహ్మణుల మూలముగ వేదాంతములను వినవచ్చును.

౯ విశాం చ కేచి దిచ్ఛన్తి । శీలవృత్తవతాం సతామ్,
శూద్రాణాం చ స్త్రియశ్చైవ । స్వధర్మస్థ తపస్వినామ్.

కొందఱు ఋషుల మతమున వైశ్యులకును సిద్ధాన్త శ్రివణమ్ము కలదు. వారు మంచి స్వభావమును మంచి నడవడియును గలిగి సత్పురుషులై యుండవలెను. స్వధర్మము నాచరించు స్త్రీలకును, శూద్రులకును పై విధియే.

౧౦ సిద్ధాన్త శ్రవణం ప్రోక్తం । పురాణ శ్రవణం బుధైః,
వేద లౌకిక మంత్రేషు । కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్.

౧౧ తస్మిన్భవతి యా లజ్జా । హ్రీస్తు సైవేతి కీర్తితా,
విహితేషు చ సర్వేషు । శ్రద్ధయా సా మతి ర్భవేత్.

పండితులవలన పురాణములను వినుటయు సిద్ధాన్త శ్రవణ మని చెప్పబడినది. వైదిక మంత్రములయందును, లౌకిక మంత్రములయందును, ఏది నీచ కర్మగా జెప్పబడినదో దాని యందలి లజ్జాభావమే (ఏవగింపు) హ్రీ యనబడును.

వేదమునందు చెప్పబడిన కర్మలయందు శ్రద్ధయే మతి యగును. అనగా వేద విహితములైన కర్మలను జేయుటయు, నిషిద్ధ కర్మలను విడుచుటయు నని భావము.

౧౨ గురుణా చోపదిష్టోఽపి । వేదబాహ్య వివర్జితః.
విధినోక్తేన మార్గేణ । మంత్రాభ్యాసో జప స్మృతః.

యోగ్యుడైన గురువుచే నుపదేశింపబడి, వేద బాహ్య కర్మలను విడనాడి, శాస్త్రానుసారముగా మంత్రము నభ్యసించుట జప మనబడును.

౧౩ అధీత వేద సూత్రే వా । పురాణే చేతిహాసకే,
ఏతేష్వధ్యాపనం యశ్చ । అభ్యాసస్స జప స్మృతః.

తాను చదువుకొనిన వేదములను, బ్రహ్మ సూత్రాదులను, పురాణములను (పదునెనిమిది పురాణములు) భారతాది యితిహాసములను నితరులకు నేర్పుటకూడ జప మనబడును.

౧౪ జపశ్చ ద్వివిధః ప్రోక్తః । వాచకో మానస స్తథా,
వాచకో పాంశు రుచ్చైశ్చ । ద్వివిధః పరికీర్తితః.

జపము వాచకమనియు, మానసిక మనియు రెండు విధములు. వాచక మనగా నోటితో నితరులకు వినబడునట్లు చేయునది. మానసిక మనగా మనస్సునందే మంత్రమును జపించుట. వానిలో వాచకము ఉపాంశువనియు, ఉచ్చైస్స్వరము గలదనియు రెండు విధములు. ఉపాంశువనగా పెదవులను మాత్రము కదల్చుచు ధ్వని కాకుండ మంత్రమును జపించుట. రెండవది ఇతరులకు వినబడునట్లు జపించుట.

౧౫ మానసో మనసా ధ్యానం । భేదా ద్వైవిధ్య మాస్థితః,
ఉచ్చైర్జపా దుపాంశుశ్చ । సహస్ర గుణ ముచ్యతే.

మానసిక జపము, మనస్సుచే మంత్రమును ధ్యానించుట, మనస్సుచే మంత్రము నుచ్చరించుట యను భేదములచే రెండు విధములు. పైకి ఉచ్చరించిన దానికంటె ఉపాంశువు (ధ్వని కాకుండగ మంత్రము నుచ్చరించుట) వేయిరెట్లు ఫల మొసంగును.

౧౬ మనసా తు తదా ధ్యానం । సహస్ర గుణ ముచ్యతే,
ఉచ్చైర్జపస్తు సర్వేషాం । యథోక్త ఫలదో భవేత్.

ఉపాంశు జపముకంటెను మానసికధ్యానము వేయిరెట్లు ఫలము నిచ్చును. బిగ్గరగ వినుపించునట్లు చేయబడు మంత్ర జపము శాస్త్రములో జెప్పబడిన ఫలము నే యిచ్చును. అధికము నియ్యజాలదు.

౧౭ నీచై ర్ఛ్రుతో నచేతో౽పి । శ్రుతశ్చే న్నిష్ఫలం భవేత్,
ఋషి శ్ఛందో దైవతం చ । ధ్యాయన్ మంత్రం చ సర్వదా.

౧౮ యస్తు మంత్రో జపో గార్గి । స ఏవవౌ ఫలప్రదః,
ప్రసన్నగురుణా పూర్వ । ముపదిష్ట మనుష్ఠితమ్.
"ధర్మార్థ కామ సిద్ధ్యర్థ । ముపాయ గ్రహణం వరమ్"

మెల్లగ వినుపించినను గట్టిగ వినుపించినను ఆమంత్రము ఫలము నొసంగదు. అనుగ్రహము గల గురునిచే నుపదేశింపబడిన మంత్రము ఋషి దేవతా ఛందస్సులతో జపింపబడెనేని యది సంపూర్ణ ఫల మొసంగుటయే కాక ధర్మార్థ కామముల గూడ నొసంగును.

ఋషి దేవతా ఛందస్సుల నేల స్మరింపవలెననగా ఋషులు మంత్రద్రష్టలు. అనగా తపస్సులోనుండగా వారలకు మంత్రములు దర్శన మీయగా వానిని ధారణజేసి శిష్యుల కుపదేశింపుచు వచ్చిరి. నదులకు వనములకు నధిదేవత లున్నట్లే మంత్రముల కును అధిదేవతలుకలరు. ఒక్కొక్క మంత్రమునకు నిన్నియక్షరము లనియుండును. గాయత్రి, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్ మొదలైన ఛందము లలో ఒక్కొక్క మంత్రము ఒక్కొక్క ఛందమునకు జెంది యుండును. మంత్రమును తపోమహిమచే గ్రహించిన ఋషిని, ఫలమునొసంగు మంత్రాధిదేవతను, మంత్ర మే ఛందస్సునకు జెందినదో ఆ ఛందస్సును స్మరింపనిచో కృతఘ్నుడగును. (అనగా పొందిన మేలును మఱచినవాడగును.) ఒకనివలన నుపకారమును బొంది నీవు నా కేమిచేసితివనినచో నతని కెట్టి ఫలము కలుగునో అట్లే మంత్రఫలమును బొందుచు

ఆ మంత్ర ద్రష్టను, అధిదేవతను, ఛందస్సును తలంపనిచో నట్టి ఫలమును పొందవలసియుండును. కాన ఋషి దేవతా ఛందస్సులను స్మరించియే మంత్రోచ్చారణముజేయుట సముచితము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
నియమాదిలక్షణం నామ
ద్వితీయోఽధ్యాయః.
శ్రీరవిదేవార్పణమస్తు.

తృతీయాధ్యాయము

అష్టాంగములలో మూడవది ఆసనము.

ఈ ఆసనములు తొంబదికి పైగా గలవు. కాని వానిలో ముఖ్యమైనవి యెనిమిదింటిని మాత్రమే యీయధ్యాయము నందు జెప్పుచున్నారు.

శ్రీభగవానువాచ.

౧ ఆసనా న్యధునా వక్ష్యే । శృణు గార్గి వరాననే,
స్వస్తికం గోముఖం పద్మం । వీరం సింహాసనం తథా.

౨ భద్రం ముక్తాసనంచైవ । మయూరాసన మేవచ,
తథై వైషాం వరారోహే । పృథ గ్వక్ష్యామి లక్షణమ్.

ప్రసన్నవదనముగల ఓగార్గీ! ఇప్పుడు యోగాసనములను గురించి చెప్పుచున్నాను. ౧ స్వస్తికము ౨ గోముఖము 3 పద్మము ४ వీరము ౫ సింహాసనము ౬ భద్రము ౭ ముక్తాసనము ౮ మయూరాసనము. వీని లక్షణములను ప్రత్యేకముగ దెల్పుచున్నాను.

3 జానూ ర్వోరంతరం సమ్య । క్కృత్వా పాదతలే ఉభే,
ఋజుకాయ స్సుఖాసీన । స్స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే.

కుడిపాదమును నెడమతొడకును పిక్కకును మధ్యనుంచవలెను. చేతులను రెండుమోకాళ్లపైనుంచి తిన్నగ గూర్చుండుటయే స్వస్తికాసనమని చెప్పబడుచున్నది.

४ సీవిన్యా వామతః పార్శ్వే । గుల్ఫౌ నిక్షిప్య పాదయోః,
సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫంతు ।దక్షిణేఽ దక్షిణే వరమ్.

౫ (క) ఏ తచ్చ స్వస్తికం ప్రోక్తం । సర్వ పాప ప్రణాశనమ్.

కుడికాలి మడమను గుదస్థానమునకు ఎడమప్రక్కను ఎడమకాలిమడమను గుదస్థానమునకు కుడిప్రక్కన నుంచి కూర్చుండుటయు స్వస్తికాసనముగ జెప్పబడినది.

స్వస్తికాసనమునందుండి ప్రతిదినము పదునైదు నిమిష ములకాలము కన్నులు మూసికొని తన హృదయపద్మము నందు తన యిష్టదైవమును ధ్యానించినయెడల తన పాపము లన్నియు బోయి శీఘ్రకాలముననే మోక్షప్రాప్తి కలుగును.

మఱియు నీ యాసనము జీర్ణశక్తి నభివృద్ధి జేయును. మంచి యాకలిని గలిగించును. ఆరోగ్యమును సంతోషమును నిచ్చును. వాతరోగమును, సంధివాతమును హరించును. పిక్కలలోనివియు, తొడలలోనివియు, నగు నరములను శుద్ధ ముగ జేసి వానికి బలము నిచ్చును. ఈ యాసనము బ్రహ్మ చర్యమును గాపాడుకొనుటకు మంచిది.

౫ (గ) సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫంతు । పృష్ఠపార్శ్వే నివేశయేత్.

౬ దక్షిణేఽపి తథాసవ్యం । గోముఖం గోముఖం తథా,
అంగుష్ఠే చ నిబధ్నీయా । ద్ధస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణతు.

గుదస్థానమునకు నెడమవైపున కుడికాలి మడమను అనించవలెను. ఆవుముఖమువలె ముఖమును బైకెత్తి చూడ వలెను. కుడిచేతిని తలపై నుండి యెడమ వైపునకు రానిచ్చి యెడమ చేతిని యెడమ వైపునుండియే వెనుకనుండి రానిచ్చి

రెండుచేతుల బొటనవ్రేళ్లను కలుపవలెను. దీనికే గోముఖాసనమని పేరు.

ఈ యాసనము సంధులలోని నొప్పులను, తుంటినొప్పిని, మూలశంకను, నాడీవ్యాధిని, అజీర్ణరోగమును, నడుమునొప్పిని బోగొట్టును. ఇది బ్రహ్మచర్యమును ఆరోగ్యమును వృద్ధిపరచును. ప్రాణాయామమునకు మిక్కిలి యుపయోగించును.

౭ ఊర్వో రుపరి విప్రేంద్ర । కృత్వా పాదతలే ఉభే,
పద్మాసనం భవే దేత । త్సర్వేషా మపి పూజితమ్.

కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమ పాదమును కుడి తొడమీదను నుంచి రెండుచేతులను రెండు మోకాళ్లపైనుంచి కూర్చుండుట పద్మాసన మనబడును.

ఈ ఆసనము అందఱి చేతను, ఆదరింపబడినది. దీని యుపయోగము స్వస్తికాసనమునకు వలెనే యని యెఱుంగునది.

౮ ఏకపాదం తథైకస్మిన్ । విన్యస్యోరౌతు సంస్థితః,
ఇతరస్మిన్ స్తథా చోరౌ । వీరాసన ముదాహృతమ్.

కుడిపాదమును ఎడమ తొడపై నుంచి, యెడమ కాలిమడమను కుడి తొడక్రింద నుంచి కూర్చుండిన దానికి వీరాసనమని పేరు. ఈ వీరాసనము పద్మాసనము లోని భేదమగుటచే నిదియును పద్మాసన ఫలమునే యొసంగును.

౯ గుల్ఫౌచ వృషణస్యాథ । నీవిన్యాః పార్శ్వయో రపి,
దక్షిణం సవ్య గుల్ఫేన । సవ్యేనైవ తథేతరమ్.

(5)

౧౦ హస్తౌ చ జాన్వోః సంస్థాప్య । స్వాంగుళీశ్చ ప్రసార్య చ,
వ్యాత్త వక్త్రో నిరీక్షేత । నాసాగ్రంతు సమాహితః

౧౧(క) సింహాసనం భవే దేత । ద్యోగిభిః పూజితం సదా.

అండకోశము (వృషణము) నకును, గుదస్థానమునకును, మధ్యగ రెండుపాదముల మడమలను జేర్చి కుడిమడమను నెడమవైపునను నెడమ మడమను కుడి వైపున నుంచి రెండు చేతులను మోకాళ్లపై నుంచి, వ్రేళ్లను విస్తరింపజేసి నోటిని తెరచి నాసాగ్రమునందు దృష్టి నుంచినచో నది సింహాసన మనబడును.

ఇది వ్యాధులను బోగొట్టును. ఈ ఆసనము ద్వారా బంధములను సులభముగ నలవడ జేసికొనవచ్చును. యోగులు దీని నాచరింతురు.

౧౧(గ) గుల్ఫౌచ వృషణ స్యాథ । సీవిన్యాః పార్శ్వయో రపి,

౧౨ పార్శ్వ పాదౌ చ జానుభ్యాం । దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్,
భద్రాసనం భవే దేత । త్సర్వవ్యాధి విషాపహమ్.

వృషణములకును, గుదస్థానమునకును, మధ్యప్రదేశమునందు రెండు మడమలను జేర్చి, పిక్కలను తొడలతో జేర్చి చేతులను మోకాళ్లపై నుంచి, నాసాగ్రమునందు దృష్టి నుంచుట భద్రాసన మనబడును. ఈ యాసనము సర్వవ్యాధులను బోగొట్టును. విషసంబంధమైన దోషములను గూడ నశింపజేయును.

౧౩ సంపీడ్య సీవినం సూక్ష్మాం । గుల్ఫే నైవతు సవ్యతః,
సవ్యం దక్షిణ గుల్ఫేన । ముక్తాసన ముదాహృతమ్.

ఎడమకాలి మడమను గుదస్థానమునకుజేర్చి, కుడికాలి మడమను మేఢ్రముయొక్క మొదలునందుంచి, రెండు చీల మండలను కలియునట్లుచేసి, చేతులను రెంటింటిని మోకాళ్లపై నుంచినచో నట్టి దానిని ముక్తాసనమనెదరు.

ఈ ముక్తాసనమునకే సిద్ధాసనమని మఱియొకపేరు కలదు, పద్మాసనమునకు బిమ్మట నీ యాసనమునకే ప్రాధాన్య మీయబడినది. కొందఱి మతమందు ధ్యానమునకు పద్మాస నముకంటెను సిద్ధాసనమునకే ప్రాముఖ్యముకలదు. ఈ యాస నమును జక్కగా నభ్యసించినయెడల జాల సిద్ధులు (శక్తులు) కలుగును. యోగు లీయాసనమును నెక్కువగ నభ్యసించి యెక్కవ సిద్ధులను సంపాదించుట చేతనే దీనికి సిద్ధాసనమని పేరు కలిగినది. ఈ ఆసనమును స్త్రీలు అభ్యసింపరాదు.

౧౪ మేఢ్రా దుపరి నిక్షిప్య । సవ్య గుల్ఫం తథోపరి,
గుల్ఫాంతరం చ నిక్షిప్య । ముక్తాసన మిదం.తథా.

ఎడమకాలిమడమను మేఢ్రముపైనుంచి దానిపై కుడికాలి మడమ నుంచుటయుగూడ ముక్తాసన మనబడును. ఇది రెండవవిధము.

౧౫ అవష్ట భ్యధరాం సమ్య । క్తలాభ్యాం తు కరద్వయోః,
హస్తయోః కూర్పరౌ చాపి । స్థాపయన్ నాభి పార్శ్వయోః.

౧౬ సమున్నత శిరః పాదో । దండవ ద్వ్యోమ్ని సంస్థితః,
మయూరాసన మేతత్తు । సర్వ పాప ప్రణాశనమ్.

౧౭ (క) సర్వదా భ్యంతరా రోగా । వినశ్యంతి విషాణిచ.

భూమియందు రెండు చేతులను ఆనుకొని అనగా రెండు చేతులవేళ్లను నాభివైపున కుండవలెను. రెండు మోచేతులను నాభికి రెండు ప్రక్కలయందుంచి, తలను బైకెత్తి పాదములను గూడ మెల్లగ భూమినుండి పైకెత్తి కఱ్ఱవలె పొడుగుగా నుండవలెను. అనగా చేతులమీద నానుకొని కాళ్లను వీపును సమానమైన యెత్తులో నుంచి తలను కొంచెము పైకెత్తవలెను. దీనినే మయూరాసన మందురు.

ఈ యాసనము మిగిలిన యాసనములకంటె కొంచెము విలక్షణమైన శక్తులు కలదియై యున్నది. ఈ యాసనము కొన్ని తెప్పపాట్ల కాలములోనే శరీరమున కంతకును వ్యాయామము నొసంగును. ఇది సూదిమందు (ఇంజక్షన్) వలె వెంటనే పనిచేయును. ఇది జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచి గర్భమునందుగల జీర్ణముకాని పదార్థమును కొంచెము సేపటిలోనే హుతము జేసివైచును. హాలాహలవిషమునుగాని, దాని వలనగలిగిన ఫలితములను గాని నశింపజేయును. అజీర్ణవ్యాధిని నశింపజేయును, కడుపునందుండు దీర్ఘరోగములను హరించును. కాలిజము (లివర్) ను పెరుగనీయక గుల్మవ్యాధిని బోగొట్టును. మలబద్ధమును రూపుమాపును. కుండలినీశక్తిని అభివృద్ధిపరచును. ఆకలిని గలిగించును. వాత పిత్త శ్లేష్మముల వలనగలిగిన సమస్తరోగములను నివారించును. అతిమూత్రవ్యాధిని గూడ పోగొట్టి బాహువులకు మంచి బలము నిచ్చును. ఈ ఒక్క ఆసనమే తక్కువకాలములో నెక్కువ శరీరదార్ఢ్యము నొసంగును.

౧౭ యమైశ్చ నియమైశ్చైవ । ఆసనైశ్చ సుసంయుతా,
నాడీశుద్ధిం చ కృత్వాతు । ప్రాణాయామం తతః కురు.

యమనియమములతోడను, ఆసనములతోడను గూడినదానవై నాడీశుద్ధి నొనర్చుకొని ప్రాణాయామము నొనరింపుము.

(ఈ అధ్యాయమును గూర్చిన వివరణము ఆముఖములో జూడనగును.)

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
స్వస్తికగోముఖమయూరాద్యాసన లక్షణం నామ
తృతీయోధ్యాయః.

శ్రీసూర్యదేవార్పణమస్తు.

చతుర్థాధ్యాయము

౧ శ్రుత్వైవ తద్భాషితం వాక్యం । యాజ్ఞవల్క్యస్య ధీమతః,
పునః ప్రాహ మహాభాగా । సభామధ్యే తపస్వినీ.

ప్రతిభాశాలియగు యాజ్ఞవల్క్యుని వాక్యమును విని, సభామధ్యమునందు తపస్వినియగు గార్గి తిరిగి యిట్లనెను.

శ్రీగార్గ్యువాచ :—

౨ భగవన్ బ్రూహి మే స్వామిన్ । నాడీ శుద్ధిం విధానతః,
కేనోపాయేన శుద్ధాస్స్యు । ర్నాడయ స్సర్వ దేహినామ్.

భగవానుడవగు నా ప్రభూ! సర్వప్రాణులయొక్కయు నాడులు పరిశుద్ధము కావలెనన్న నేమి యుపాయము కలదో యట్టి యుపాయసహితమగు నాడీశుద్ధివిధానము నా కానతిండు.

3 ఉత్పత్తించైవ నాడీనాం । వారణం చ యథావిధి,
కందశ్చ కీదృశః ప్రోక్తః । కతి తిష్ఠంతి వాయవః.

నాడులపుట్టుకను వాని వివరములను యథార్థముగ దెలుపుడు. కందమన నెట్టిదిగా జెప్పబడినది. శరీరమందలి వాయువు లెన్ని ?

౪ స్థానానిచైవ నాడీనాం । కర్మాణి చ పృథక్ పృథక్,
విజ్ఞాతవ్యాని యాన్యస్మి । న్దేహే దేహభృతాంవర.

పురుషశ్రేష్ఠుడా! ఈ దేహమందలి నాడీ స్థానములను వాని కర్మలను వేరు వేరుగ దెలుపుము.

౫ వక్తు మర్హసి తత్సర్వం । త్వత్తో వేత్తా నవిద్యతే,
ఇత్యుక్త భార్యయా తత్ర । సమ్యక్తద్గత మానసః.

౬ (౩) గార్గింతాశ్చ సమాలోక్య । కృపయా సమ భాషత.

ఓ ఋషి శ్రేష్ఠుడా! పైన నే నడిగిన వాని నన్నింటిని దెల్పుము. నీకంటె తెలిసినవాడు లేడు.

ఈ విధముగ భార్యయగు గార్గిచే నడుగబడి ఆ యడుగ బడిన విషయమునందు మనస్సుకలవాడై గార్గిని, ఆ ఋషులను జూచి, అనుగ్రహముతో నిట్లనియెను.

శ్రీభగవానువాచ :—

౬ (౪) శరీరం తావ దేవంహి । షణ్ణవ త్యంగుళాత్మకమ్,
౭ (౧) విద్ధ్యే తత్సర్వ జంతూనాం । స్వాంగుళీభి రితి ప్రియే.

ఓ ప్రియురాలా! ప్రతి ప్రాణి దేహము తొంబది యాఱంగుళముల పరిమాణము గలిగియుండును. ఆ యంగుళమును తమ తమ కుడిచేతి బొటనవ్రేలి మొదటి కణుపునుగా గ్రహింపుము.

౭ (౪) శరీరా దధికః ప్రాణః । ద్వాదశాంగుళ మానతః,
౮ చతుర్దశాంగుళం కేచి ద్వద న్తి మునిసత్తమాః,
ద్వాదశాంగుళ మేవేతి । వదంతి జ్ఞాన చోదకాః.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసరూపమైన ప్రాణ వాయువు తొంబది యాఱంగుళములు పరిమాణముగల దేహముకంటె పండ్రెండంగుళములు ముందుకు యెక్కువ ప్రసరించును. కొందఱి ఋషుల మతమున పదునాలు గంగుళముల ప్రసారము గలదనియు నున్నది.

జ్ఞాన బోధకులు మాత్రము పండ్రెండంగుళముల ప్రసారము గలదనియే చెప్పిరి.

౯ ఆత్మస్థ మనిలం విద్వా । న్నాత్మస్థే నైవ వహ్నినా,
యోగాభ్యాసేన యః కుర్యా । త్సమంవా వ్యానమేవవా.

౧౦ (క) స ఏవ బ్రహ్మవిచ్ఛ్రేష్ఠ । స్సపూజ్యశ్చ నరోత్తమైః.

శరీరమందున్న వాయువును శరీరమందలి యగ్నిచే యోగాభ్యాసముద్వారా సమానవాయువుగాగాని, వ్యానవాయువుగాగాని, యెవడు మార్చునో యాతడే బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పవాడు. అతడే జనులచే బూజింపదగినవాడై యున్నాడు.

౧౦ (గ) ఆత్మస్థ వహ్నినైవత్వం । యోగజ్ఞేషు ద్విజోత్తమే,

౧౧ (క) ఆత్మస్థం మాతరిశ్వానం । యోగాభ్యాసేన నిర్జయ,

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలా ! యోగాభ్యాసము నెఱింగినదానా ! దేహమందున్న యగ్నిచేతను, యోగాభ్యాసముచేతను దేహమందున్నగాలిని జయింపుము.

౧౧ (గ) దేహమధ్యే శిఖిస్థానం । తప్త జాంబూనద ప్రభం,

౧౨ త్రికోణ మనుజానంతు । చతురస్రం చతుష్పదమ్,
మండలం తత్పతంగానాం । సత్యమేత ద్బ్రవీమి తే.

పుటము వేయుబడిన బంగారముతో సమానమైన కాంతిగలదై కంఠమునుండి జానెడుదిగువను, ముక్కోణాకారముగల అగ్నిస్థానము దేహమధ్యమందుండును. పశువులకు నాలుగుమూలలును నాలుగు భాగములును గలిగిన అగ్నిస్థానము దేహమధ్యమున నుండును.

౧౩ తన్మధ్యేచ శిఖాతన్వీ । సదాతిష్ఠతి పావకీ,
దేహమధ్యం చ కుత్రేతి । శ్రోతు మిచ్ఛసి చే చ్ఛృణు.

ఆ దేహమధ్యమందున్న యగ్నిస్థానమధ్యమున సన్నని యగ్నిజ్వాల యుండును. దేహమధ్యమన నేదియో వినదలతు వేని వినుము.

౧౪ గుదాత్తు ద్వ్యంగులా దూర్ధ్వ । మథో మేఢ్రాచ్చ ద్వ్యంగులాత్,
దేహమధ్యం తయోర్మధ్యం । మనుష్యాణా మితీరితమ్.

మలస్థానమునకు రెండంగుళములపైనను, మేఢ్రమునకు రెండంగుళములకు క్రిందుగను, (ఆ రెంటికిని మధ్య) నుండు ప్రదేశమే మనుష్యులకు దేహమధ్యమని చెప్పబడినది.

౧౫ చతుష్పదాంతు హృన్మధ్యే । తిరశ్చాం తుంద మధ్యమే,
ద్విజానాంతు వరారోహే । తుంద మధ్య మితీరితమ్.

ఉత్తమురాలపైన ఓ గార్గి! నాలుగుపాదములుకలిగిన పశువులు మొదలగువానికి హృదయమధ్యప్రదేశమే దేహమధ్యముగా జెప్పబడినది. పక్షులకు కడుపుయొక్క మధ్యప్రదేశమే తుందమధ్యమని చెప్పబడినది. అనగా దేహమధ్యమని భావము.

౧౬ కందస్థానం మనుష్యాణాం । దేహమధ్యం నవాంగుళమ్,
చతురంగుళ ముత్సేధ । మాయామశ్చ తథావిధః.

మనుష్యులకు దేహమధ్యమునుండి, పైన తొమ్మిది యంగుళములలోనున్న ప్రదేశమే కందస్థానమని చెప్పబడినది.

కందస్థానమనగా మూలాధారము. ఆకందస్థానము నాలుగంగుళముల పొడవును నాలుగంగుళముల వెడల్పును గలిగి యుండును.

౧౭ అండాకృతివ దాకారం । పూరితం త త్త్వగాదిభిః,
చతుష్పదాం తిరశ్చాంచ । ద్విజానాం తుందమధ్యమే.

ఆ కందస్థానము గుడ్డుఆకారముగలిగి చర్మము మొదలగు వానిచే గప్పబడియుండును. పక్షులకును పశువులకును ఉదర మధ్యమునందే యీయండాకారముకల కందస్థానముండును.

౧౭ తన్మధ్యే నాభి రిత్యుక్తం । నాభౌ చక్రి సముద్భవః,
ద్వాదశా రయుతం తచ్చ । తేన దేహ ప్రకీర్తితః.

ఆ కందస్థానముయొక్క మధ్యప్రదేశమునందే నాభి యున్నదని చెప్పబడినది. నాభియందే చక్రము పుట్టును. ఆ చక్రము పండ్రెండు ఆకులు కలిగియుండును.

౧౮ చక్రేఽస్మిన్ భ్రమతే జీవః । పాప పుణ్య ప్రచోదితః,
తంతు పంజరమధ్యస్థా । యథా భ్రమతి లూతికా.

పుణ్య పాపములచే ప్రేరేపింపబడిన జీవుడు ఈ నాభిచక్రము నందే సాలెగూడునందు తిరుగు సాలెపురుగువలె తిరుగు చుండును. తనచేతనే కట్టుకొనబడిన గూటియందు సాలె పురుగెట్లు తిరుగుచున్నదో, యట్లే తాను జేసికొన్న పుణ్య పాపకర్మములను గూటియందు జీవుడును తిరుగుచుండును.

౨౦ జీవస్య మూలచక్రేస్మి । న్నధః ప్రాణశ్చ రత్యసౌ,
ప్రాణారూఢో భవేజ్జీవ । స్సర్వ భూతేషు సర్వదా.

ఈ జీవుడు నివసించు చక్రమునకు క్రిందిభాగముననే ప్రాణములను ధరించినవాడై జీవుడు సర్వప్రాణులయందును నివసించుచున్నాడు.

౨౧ తస్యోర్ధ్వం కుండలిస్థానం । నాభే స్తిర్య గధోర్ధ్వతః,
అష్ట ప్రకృతి రూపాసా । అష్టధా కుండలీ కృతా,

నాభికి పైప్రదేశము కుండలిస్థానమని చెప్పబడినది. కుండలి యష్టప్రకృతులుకలదై యెనిమిదివిధములుగ నాభికి యన్నివైపులను వ్యాపించియున్నది.

౧౨ తథా తద్వాయు చారం చ । జలా న్నాదీని నిత్యశః,
చరితః కంద పార్శ్వేతు । నిరుద్ధేవ సదాస్థితా.

ఆ కుండలి జలమును నన్నమును జీర్ణింప జేయును. కంద పార్శ్వమంను గాలిని యడ్డుపెట్టుదానివలె నుండును.

౧౩ ముఖేనైవ సమావేష్ట్య । బ్రహ్మరంధ్రముఖం తథా,
యోగకాలే ఽవ్యపాయేన । ప్రబోధం. యాతి సాగ్నినా.

యోగకాలమునందు ఈ సుషుమ్న అడ్డులేని యోగాగ్నితోగూడ ముఖమును బ్రవేశించి పిమ్మట బ్రహ్మరంధ్రమును బ్రవేశించును.

౧౪ స్ఫురత్యా హృదయాకాశం । నాగరూపా మహోజ్జ్వలా,
వాయు ర్వాయు ముఖేనైవ । తతోయాతి సుషుమ్నయా.

సర్పాకారముగలిగి మిక్కిలి ప్రకాశించునదై యీ కుండలిని వాయువుతోడను, సుషుమ్నతోడనుగూడి హృదయాకాశమున ప్రకాశించును.

౧౫ కంద మధ్యే స్థితానాడీ । సుషుమ్నేతి ప్రకీర్తితా,
తిష్ఠంతి పరిత స్సర్వా । శ్చక్రేస్మి న్నాడి సంజ్ఞకాః.

కంద మధ్యమందున్న నాడినే సుషుమ్న యందురు. ఈ చక్రమందంతటను నితరమైన నాడులు గలవు.

౧౬ నాడీనా మపి తాస్సర్వాః । ముఖ్యా గార్గి ! చతుర్దశ,
ఇడా చ పింగళాచైవ । సుషుమ్నా చ సరస్వతీ.

౨౭ వారణా చైవ పూషా చ । హస్తిజిహ్వా యశస్వినీ,
విశ్వోదరా కుహూశ్చైవ । శంఖినీ చ పయస్వినీ.

౨౮ అలంబుసా చ గాంధారీ । ముఖ్యాశ్చైతా శ్చతుర్దశ,
ఆసాం ముఖ్యతమా స్తిస్ర । స్తిసృ ష్వేకో త్తమోత్తమా.

ఆసమస్తనాడులలో ముఖ్యమైనవి పదునాలుగు. ౧ ఇడ ౨ పింగళ ౩ సుషుమ్న ౪ సరస్వతి ౫ వారణ ౬ పూష ౭ హస్తిజిహ్వ ౮ యశస్వినీ ౯ విశ్వోదర ౧౦ కుహువు ౧౧ శంఖినీ ౧౨ పయస్విని ౧౩ అలంబుస ౧౪ గాంధారి అనునవి. వీనిలో ముఖ్యమైనవి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు. ఈమూటింటిలో నుత్తమోత్తమమైనది సుషుమ్న ఒక్కటియే.

౨౯ ముక్తి ర్గార్గీ తి సా ప్రోక్తా । సుషుమ్నా విశ్వధారిణీ,
కందస్య మధ్యమే గార్గి! । సుషుమ్నా సంప్రకీర్తితా.

ఓ గార్గీ! లోకములను ధరించునదై ముక్తి యనుపేరు గలిగి సుషుమ్నానాడి కంద మధ్యమందుండును.

30 పృష్ఠమధ్యే స్థితే నాస్థ్నా । సహమూర్ధ్ని స్థితాసదా,
ముక్తిమార్గా సుషుమ్నాసా । బ్రహ్మరంధ్రేతి కీర్తితా.

గుదస్థానమధ్యమునందలి యెముక మొదలు తలవరకు నుండు వెన్నెముకమార్గమే సుషుమ్నయనియు, బ్రహ్మరంధ్రమనియు చెప్పబడును.

3౧ అవ్యక్తాచైవ విజ్ఞేయా । సూక్ష్మా సా వైష్ణవీస్మృతా,
ఇడాయాం పింగళాయాం చ । చరత శ్చంద్రభాస్కరౌ.

ఆ సుషుమ్నానాడియే సూక్ష్మమై యగుపడనిదై వైష్ణవి యని చెప్పబడుచున్నది. సుషుమ్నానాడి నెఱింగినవాడు వైష్ణవ మాయ నెఱింగినవాడేయగును. ఇడానాడికి చంద్రుడును, పింగళానాడికి సూర్యుడును అధిదేవతలై యున్నారు.

3౨ ఇడాయాం చంద్రమా జ్ఞేయః । పింగళాయాం రవిస్థ్సితః,
చంద్రస్తామస ఇత్యుక్త । సూర్యోస్యో రాజస ఉచ్యతే.

ఇడానాడికి అధిదేవతయైన చంద్రుడు తమోగుణముకల వాడుగను, పింగళానాడి కధిదేవతయగు సూర్యుడు రజోగుణముకలవాడుగను చెప్పబడును.

33 విషభాగో రవే ర్భాగ । స్సమభాగోఽమృతం విదుః,
ద్వావేవ ధత్తస్సకలం । కాలం రాత్రి దివాత్మకమ్.

బేసిభాగము సూర్యునకు సంబంధించినదిగను, సమభాగము చంద్రునికి సంబంధించినదిగను తెలియబడుచున్నది.

ఈ సూర్యచంద్రులే రాత్రిందివాత్మకమైన కాలమును నడుపుచున్నారు.

3౪ భోక్త్రా సుషుమ్నా కాలస్య । గుహ్యమేత దుదాహృతమ్,
సరస్వతీ కుహూశ్చైవ । సుషుమ్నా పార్శ్వయో స్థితే.

సుషుమ్నయే కాలమును హరించును. ఇది రహస్యమైన విషయము. సరస్వతీనాడియు, కుహూనాడియు సుషుమ్నా నాడికి రెండువైపుల నుండును.

3౫ గాంధారీ హస్తిజిహ్వాచ । ఇడాయాః పృష్ఠ పార్శ్వయోః.
పూషా యశస్వినీ చైవ । పింగళా పూర్వ పృష్ఠయోః.

గాంధారినాడియు, హస్తిజిహ్వానాడియు, ఇడానాడికి వెనుక వైపున నుండును. పూషా యశస్వినీ నాడులు పింగళా నాడికి అడుగుభాగమునకు ముందువైపున నుండును.

3౬ కుహూశ్చ హస్తిజిహ్వాయా । మధ్యే విశ్వోదరీస్థితా,
యశస్వినీ కుహూర్మధ్యే । వారణా చ ప్రతిష్ఠితా.

కుహూ విశ్వోదరీనాడులు హస్తిజిహ్వా నాడికి మధ్య ప్రదేశమందుండును. యశస్వినీ కుహూనాడుల మధ్యప్రదేశమునందు వారణ యను నాడియుండును.

3౭ పూషాయాశ్చ సరస్వత్యాః । స్థితా మధ్యే పయస్వినీ,
గాంధార్యాశ్చ సరస్వత్యాః । స్థితా మధ్యే చ శంఖినీ.

పయస్వినీనాడి పూషా సరస్వతీ నాడుల మధ్యయందుండును. శంఖినియనునాడి గాంధారి సరస్వతీ నాడులమధ్యయందుండును.

3౮ అలంబుసా చ విప్రేంద్రే । కంద మధ్యా దధః స్థితా,
పూర్వభాగే సుషుమ్నాయాః । సామేఢ్రాంతం కుహూఃస్థితా.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవైన ఓ గార్గీ! అలంబుస యనునాడి కందమధ్యమునకు క్రింది ప్రదేశమున నుండును. సుషుమ్నానాడికి ముందుభాగమున మేఢ్రాంతమువరకు నుండునది కుహూనాడి.

3౯ అథ శ్చోర్ధ్వంచ విజ్ఞేయా । వారణా సర్వగామినీ,
యశస్వినీచ యామ్యాచ । పాదాంగుష్ఠాంత మిష్యతి.

వారణయనునాడి కాలి బొటనవ్రేలివరకు వ్యాపించి యుండును.

౪౦ పింగళా చోర్ధ్వగా యామ్యా । నాసాంతం విద్ధి మే ప్రియే,
యామ్యా పూషాచ నేత్రాంతం । పింగళా యాశ్చ పృష్ఠతః.

నా ప్రియురాలవైన ఓ గార్గి! పింగళానాడి ఊర్ధ్వగమనముగలదై ముక్కు చివరివరకును వ్యాపించి యుండును. పింగళానాడికి గుడిభాగమున నడుగుననుండు పూషానాడి కన్నుల చివరివఱకు వ్యాపించియుండును.

౪౧ పయస్వినీ తథా గార్గి! యామ్యాకర్ణాంత మిష్యతి,
సరస్వతీ తథాచోర్ధ్వ । మాజిహ్వాయా ప్రకీర్తితా.

ఓ గార్గి! దక్షిణపైపుననుండు పయస్వినియనునాడి చెవి చివరవరకును వ్యాపించియుండును.

౪౨ ఆ సవ్య కర్ణా ద్విపేంద్రే । శంఖినీచోర్ధ్వ గామతా,
గాంధారీ సవ్య నేత్రాంత । మిడాయాః పృష్ఠతః స్థితా.

ద్విజశ్రేష్ఠురాలవైన ఓ గార్గి! శంఖనియనునాడి పైకి యెడమ చెవివరకు వ్యాపించి యుండును. గాంధారియనునాడి ఇడానాడికి వెనుకనుండి యెడమకంటి చివరవరకును వ్యాపించును.

౪౩ ఇడాచ సవ్య నాసాంతం । సవ్యభాగే వ్యవస్థితా,
హస్తిజిహ్వా తథాసవ్య । పాదాంగుష్ఠాంత మిష్యతే.

ఇడానాడి యెడమ భాగమందున్నదై యెడమముక్కు చివరివరకును వ్యాపించి యుండును. హస్తిజిహ్వ యనునాడి యెడమకాలి బొటనవ్రేలి చివరవఱకును వ్యాపించియుండును.

౪౪ విశ్వోదరా చ యా నాడీ । తుందమధ్యే ప్రతిష్ఠితా,
అలంబుసా మహాభాగే । పాయుమూలా దధోగతా.

పుణ్యాత్మురాలవైన ఓ గార్గీ! విశ్వోదర యనునాడి ఉదర మధ్యమునం దుండును. అలంబుసయనునాడి గుదస్థానము క్రిందివరకును వ్యాపించియుండును.

४४ ఏతాశ్చాన్యా స్సము త్పన్నా । స్సిరాస్త్వన్యా మతాఅపి.
యథాశ్వత్థ దళే తత్ర । పద్మపత్రేషువాసిరాః.

రావియాకు నందలి, తామరాకు నందలి యీనెలవలె పైన జెప్పబడిన నాడులేకాక యితరమైన నాడులును తుంద మధ్యమందున్నవి.

४८ నాడీ ష్వేతాసు సర్వాసు । విజ్ఞాతవ్యా స్త పోధనే,
ప్రాణోఽపాన స్సమానశ్చ । ఉదాన వ్యాన ఏవచ.

४७ నాగశ్చ కూర్మః కృకరో । దేవదత్తో ధనంజయః,
ఏతేనాడిషు సర్వాసు । చరంతి దశవాయవః.

ఈ సమస్త నాడుల యందును, ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యానవాయువులును, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవ దత్త, ధనంజయయను ఉపవాయువులును సంచరించుచుండును.

४० ఏతేషు వాయవః పంచ । ముఖ్యాః ప్రాణాదయః స్మృతాః,
తేషు ముఖ్యతమావేతౌ । ప్రాణాపానౌ ద్విజోత్తమే.

బ్రాహ్మణోత్తమురాలవైన ఓ గార్గీ! ఈ పది వాయువులలో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులైదును ముఖ్యమైనవి. ఈ యైదువాయువులలో ప్రాణ, అపానవాయువులు రెండును, మిక్కిలి ముఖ్యమైనవి.

४८ ప్రాణఏవ తయో ర్ముఖ్య । స్సర్వప్రాణిషు సర్వదా,
ఆస్య నాసిక యోర్మధ్యే । హృన్మధ్యే నాభిమధ్యమే.

౫౦ ప్రాణా లయ మితి ప్రాహుః । పాదాంగుష్ఠేఽపి కేచన,
అథ శ్చోర్ధ్వంచ కుండల్యాః । పరితః ప్రాణ సంజ్ఞకః.

కుండలికి క్రిందును మీదును వ్యాపించియుండు నీ ప్రాణ వాయువు (ప్రాణ అపానవాయువులలో) సర్వ ప్రాణులకును నెల్లప్పుడును ముఖ్యమై యున్నది. హృదయమధ్యము, నాభి మధ్యము, కాలిబొటన వ్రేళ్లును ప్రాణవాయువునకు స్థానములు.

౫౧ (క) తిష్ఠ త్యే తేషు చతుర్షు । ప్రకాశం యాతి దీపవత్.

ప్రాణవాయువు మిగిలిన అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులను, దీపమువలె ప్రకాశింపజేయును.

౫౧ (గ) వ్యానః శ్రోత్రా క్షి మధ్యే చ । కృక ట్యంగుష్ఠయో రపి,
౫౨ (క) ఘ్రాణే గళే స్ఫిచో దేశే । తిష్ఠ త్యత్ర న సంశయః,

వ్యాస వాయువు చెవుల మధ్యయందును, నేత్ర మధ్యమందును, ముచ్చిలిగుంట యందును, బొటన వ్రేళ్ళ యందును, ముక్కునందును, కంఠమందును, పిరుదు ప్రదేశము నందును నుండును.

౫౨ (గ) అపాన నిలయః కేచి । ద్గుద మేఢ్రోరు జానుషు,
౫౩ (క) ఉదరే వృషణే కట్యాం । జంఘే నాభౌ వదంతి హి.

అపానవాయువు గుదస్థానమందును, మేఢ్రము నందును, తొడల యందును, మోకాళ్ళ యందును, కడుపు నందును, వృషణముల యందును, నడుము నందును, పిక్కలయందును, నాభి యందును నుండునని చెప్పుచున్నారు.

(7)

౫౩ (గ) ఉదాన స్సర్వ సంధిస్థః । పాదయో ర్హస్తయో రపి.
౫౪ (క) సమాన స్సర్వ గాత్రేషు । సర్వం వ్యాప్య వ్యవస్థితః.

ఉదాన వాయువు సర్వ సంధుల యందును, పాదముల యందును, హస్తముల యందును నుండును. సమాన వాయువు సర్వావయవములం దంతటను వ్యాపించి యుండును.

౫౪ (గ) గుదా గ్న్యగారయో స్తిష్ఠన్ । మధ్యేఽపానః ప్రభంజనః,
౫౫ భుక్తం సర్వ రసం గాత్రే । వ్యాపయన్ వహ్నినా సహ,
ద్వి సప్తతి సహస్రేషు । నాడీ మార్గేషు సంచరన్.

గుద స్థానమునకు జఠరాగ్నికి మధ్య యందుండు అపాన వాయువు డెబ్బది రెండువేల నాడీ మార్గముల యందును దిరుగుచు జఠరాగ్నితో గూడ భుజింపబడిన యాహారమునందలి సర్వ రసమును శరీరమునందు వ్యాపింపజేయును.

౫౬ సమాన వాయు రేవైక । స్సాగ్నింవ్యాప్య వ్యవస్థితః,
అగ్నినా సహ సర్వత్ర । సాంగోపాంగం కళేబరమ్.

సమాన వాయు వొక్కటియు, జఠరాగ్నిని వ్యాపించి అగ్నితో గూడ సర్వావయవములను, దేహమును వ్యాపించి యుండును.

౫౭ నాగాది వాయవః పంచ । త్వగ స్థ్యాదిషు సంస్థితాః,
తుందస్థం జల మన్నంచ । రసానిచ సమీకృతమ్,

౫౮ (క) తుంద మధ్య గతే ప్రాణ । స్తాని కుర్యా త్పృథక్ పృథక్.

నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయము: అను ఐదు యుపవాయువులును, చర్మము, యెము

కలు మొదలైన వానియందుంచును. తుంద మధ్య మందుండు ప్రాణవాయువు తుంద ప్రదేశమునందు కలిసియున్న జలమును, అన్నమును, రసమును, వేరు వేరుగ విడదీయును.

౫౮ (గ) ఉపర్యగ్నే జలం స్థాప్య । అన్నాదీని జలోపరి,
౫౯ స్వయం చాపానః సంస్థాప్య । తే నైవ సహ మారుతః,
ప్రయాతి జ్వలనం తత్ర । దేహ మధ్యే గతం పునః.

అపానవాయువు జఠరాగ్నియందు జలము నుంచి యా జలముపై భాగమున అన్నము మొదలైన వానినుంచి తాను దేహ మధ్యమునందలి యగ్నిని చేరును. అనగా అగ్నియు గాలియు చేరగా వేడిమి యెక్కువై అన్న పానాది రసములు జీర్ణము లగును.

౬౦ వాయునా యాత్యగ్నోఽపహ్ని । రపానేన శనై శ్శనైః,
తదా జ్వలతి విప్రేంద్రే । స్వ కులే దేహ మధ్యమే.

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలవైన గార్గీ! తుందమునకు క్రింది భాగమునందలి యగ్ని యపాన వాయువుతో గూడి మెల్ల మెల్లగ దేహ మధ్యమునందు ప్రజ్వలించును.

౬౧ జ్వాలాభి ర్జ్వలన స్తత్ర ప్రాణేన ప్రేరిత స్తతః,
జల మత్యుష్ణ మకరో । త్కోష్ఠ మధ్య గతం తథా.

ఆ యగ్ని యచ్చట మంటలతో గూడ ప్రాణ వాయువుచే ప్రజ్వలింప జేయబడి లోపలి కడుపులో నున్న నీటిని మిక్కిలి వేడిగ జేయును.

౬౨ అన్న వ్యంజన సంయుక్తం । జలోపరి సమర్పితమ్,
తత స్సుపక్వ మకరో । ద్వహ్ని స్సంతప్త వారిణా,

ఆ నీటి పై భాగము నందు సమర్పింపబడిన వ్యంజన సహితమైన యన్నము జఠరాగ్ని వలన బాగుగా పచనము జేయుబడును. వ్యంజన మనగా కూరలు, పచ్చళ్ళు మొదలగునవి.

౬౩ స్వేద మూత్రే జలం స్యాతాం । వీర్య రూపం భవే ద్రసః,
పురీష మన్నం స్యా ద్గార్గి । ప్రాణః కుర్యా త్పృథక్ పృథక్.

ఓగార్గీ! ఆ పచనమైన యాహారమునందలి జలభాగము చెమటగను, మూత్రముగను మారును. అన్నము మల రూపముగ మారును. ప్రాణవాయువే వీని నన్నింటిని వేరు వేరుగ జేయును.

౬౪ సమాన వాయు నాసార్థం । రసం సర్వాసు నాడిషు,
వ్యాపయన్ శ్వాస రూపేణ । దేహే చరతి మారుతః.

ఆ ప్రాణవాయువే సమాన వాయువుతోగూడ కలిసి, ఆహార పదార్థమందలి రసమును, సర్వ నాడుల యందును, వ్యాపింపజేసి శ్వాస రూపముగ దేహమునందు తిరుగుచుండును:

౬౫ వ్యోమరంధ్రైశ్చ నవభి । ర్విణ్మూత్రాది విసర్జనమ్,
కుర్వంతి వాయవ స్సర్వే । శరీరేషు నిరంతరమ్.

ప్రాణము మొదలైన పది వాయువులును, శరీరమునందెల్లప్పుడును, తొమ్మిది రంధ్రముల ద్వారా మలమూత్రాదులను వెడలునట్లు చేయును. ఇచ్చట మలమూత్రము లనగా మురికి పదార్థము, నీరు అని భావము. రెండుముక్కులు, రెండు చెవులు, రెండుకన్నులు, నోరు, మలద్వారము, మూత్రద్వారము యనునవియే నవరంధ్రములు.

౧౬ నిశ్వా సోచ్ఛ్వాస కాసాశ్చ । ప్రాణ కర్మేతి కీర్తితమ్,
అపాన వాయోః కర్మైతత్ । విణ్మూత్రాది విసర్జనమ్.

గాలిని విడుచుట, పీల్చుట, దగ్గు ప్రాణవాయువు మూలముగనే కలుగును. మల మూత్ర విసర్జనము అపాన వాయువు వలన గలుగును.

౧౭ వ్యానో పాదాన చేష్టాది । వ్యాన కర్మేతి కీర్తితమ్,
ఉదానకర్మ తత్ప్రోక్తం । దేహ స్యోన్నయనాదియత్.

చాచుట, ముడుచుట మొదలైనవి వ్యాన వాయువు వలన గలుగును. అవయవములను పైకెత్తుట, దించుట మొదలగు పనులు ఉదాన వాయువు వలన గలుగును.

౧౮ పోషణాది సమానస్య । శరీరే కర్మ కీర్తితమ్,
ఉద్గారాది గుణో యస్తు । నాగ కర్మేతి చేరితమ్.

దేహమునకు పుష్టిని గలిగించుట మొదలైన పనులు సమాన వాయువువలన గలుగును. త్రేన్పుట, తేన్పుట మొదలగు పనులు నాగవాయువు వలన గలుగును.

౧౯ నిమీలినాది కూర్మస్య । క్షుతంతు కృకరస్య చ,
దేవదత్తస్య విప్రేంద్ర । తంద్రీ కర్మేతి కీర్తితమ్.

కన్నులు మూయుట, తెరచుట మొదలైనవి కూర్మ వాయువువలనను, తుమ్ముట, చీదుటలు కృకర వాయువు వలనను, కునికిపాట్లు దేవదత్త వాయువు వలనను గలుగును.

౨౦ ధనంజయస్య శోషాది । సర్వ కర్మ ప్రకీర్తితమ్,
జ్ఞాత్వైవం నాడి సంజ్ఞానం । వాయూనాం స్థాన కర్మచ,
విధినోక్తేన మార్గేణ । నాడీ సంశోధనం కురు.

ఓ గార్గీ! శోషను పొందుట, అలసిపోవుట మొదలైనవి ధనంజయ వాయువు వలన గలుగును. ఈ విధముగ సర్వ వాయువుల కర్మలును, వాయుస్థాన కర్మలును జెప్పబడినవి. శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన ప్రకారము నాడీ శోధనమును జేయుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
నాడీ సంశోధనాది విస్తారకథనం నామ
చతుర్థోధ్యాయః
శ్రీ భాను దేవార్పణమస్తు.

పంచమాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు నాడీశుద్ధివిధానము వివరింప బడు చున్నది.

శ్రీ గార్గ్యువాచ.

౧ భగవన్ బ్రహ్మవిచ్ఛ్రేష్ఠ । సర్వ శాస్త్ర విశారద,
కే నోపాయేన శుద్ధాస్స్యు । ర్నాడ్య స్తన్మే వద ప్రభో.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠమైన వాడా! సర్వ శాస్త్రముల నెఱింగిన వాడా! భగవత్స్వరూపుడవైన యాజ్ఞవల్క్యా! ఏ యుపాయముచే నాడులు పరిశుద్ధిని బొందునో యా యుపాయమును నాకు దెల్పుము.

౨ ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదిన్యా । బ్రహ్మవిద్బ్రాహ్మణ స్తదా,
తాం సమాలోక్య కృపయా । నాడీ శుద్ధి మభాషత.

బ్రహ్మవాదిని యగు గార్గిచే బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యు డీ విధముగ నడుగబడి యనుగ్రహ దృష్టితో నామెను జూచి నాడీశుద్ధిని గూర్చి యిట్లు చెప్పెను.

శ్రీ భగవానువాచ.

౩ విధ్యుక్త కర్మ సంయుక్తః । కామ సంకల్ప వర్జితః,
యమైశ్చ నియమై ర్యుక్త । సర్వసంగ వివర్జితః.

౪ కృతవిద్యో జిత క్రోధః । సత్య ధర్మ పరాయణః,
గురు శుశ్రూషణ రతః । పితృ మాతృ పరాయణః.

౫ స్వాశ్రమస్థ స్సదాచారో । విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితః,
తపోవనంతు సంప్రాప్య । ఫల మూలోద కాన్వితమ్.

శాస్త్రమందు చెప్పబడిన కర్మలను జేయుచున్నవాడై, కోరికలను ఆలోచనలను విడిచినవాడై, యమ నియమములతో గూడినవాడై, గృహారామ విత్తాదులతోను, మిత్ర యాప్త బంధువులు మొదలగు వారితోను సకల సంబంధములను విడనాడినవాడై, యోగ విద్య నెఱింగినవాడై, ప్రాణాయామము జేయువాడై, సత్యమునందును, ధర్మము నందును ఆసక్తి గలవాడై, గురుసేవ జేయువాడై, తల్లి దండ్రులను బూజించువాడై, తాను బ్రహ్మచారిగనున్న నా యాశ్రమ ధర్మమును, గృహస్థుగనున్న నా యాశ్రమధర్మమును నిర్వహించువాడై, సదాచారము గలవాడై, యనుభవముగల పండితులవలన క్రమశిక్షణ మలవరచుకొనినవాడై, పండ్లతోడను, దుంపలతోడను, మంచి నీటితోడను సమృద్ధమైన తపోవనమునకు వెళ్ళవలెను.

౧ సత్యము, ౨ దయ ౩ ఓర్పు ౪ ధైర్యము ౫ మితాహారము ౬ మంచి నడవడి ౭ స్త్రీ రతివిసర్జనము ౮ దొంగతనములేమి ౯ శుచిత్వము ౧౦ అహింస యనునవి యమములై యున్నవి. ౧ తపస్సు ౨ సంతోషము ౩ వేదముల యందు, దైవమునందు విశ్వాసము ౪ దానము ౫ దేవపూజ ౬ వేదాంతశ్రవణము ౭ చేయకూడని పనులయందు సిగ్గు ౮ స్థిరబుద్ధి ౯ మంత్రజపము ౧౦ వ్రతము ననునవి నియమములై యున్నవి.

౬ తత్ర రమ్యే శుచౌ దేశే। బ్రహ్మఘోష సమన్వితే,
స్వధర్మ నిరతై శ్శాంతై। ర్బ్రహ్మ విద్భి సమావృతే.

౭ వారిభి శ్చాతి సంపూర్ణే । పుష్పై ర్నానావిధై ర్యుతే,
శివాలయేవా నద్యాంవా । గ్రామేవా నగరేపివా.

౮ సుశోభనం మఠం కృత్వా । సర్వ రక్షా సమన్వితమ్,
త్రికాల స్నాన సంయుక్త । స్స్వకర్మ నిరత స్సదా.

౯ (క) వేదాంత శ్రవణం కుర్వం । స్తస్మిన్ యోగం సమభ్యసేత్.

ఆశ్లోభాయమానమైన తపోవనమందు వేదఘోషము వ్యాపించినదియు, స్వధర్మము నాచరించువారును, శాంత స్వభావము కలవారును, బ్రహ్మవేత్తలైన మునులతో నిండినదియు, జలసమృద్ధిగలదియు, పలురకములైన పుష్పములతో గూడినదియు నగు శుచి ప్రదేశమునందుగాని, లేదా శివాలయమునందుగాని, నదీతీరమందుగాని, గ్రామమునందు గాని, పట్టణమునందుగాని, అన్ని రక్షణములతోగూడిన యోగ్యమైన (రమ్యమైన) మఠము నొకదాని నేర్పఱచుకొని, మూడు సంధ్యాకాలములందును స్నానమొనర్చుచు, తన వర్ణాశ్రమ ధర్మముల నాచరించుచు, వేదాంతములను వినుచు, నా మఠమునందే యోగాభ్యాస మొనరింపవలెను.

౯ (గ) కేచి ద్వదంతి మునయ । స్తప స్స్వాధ్యాయ సంయుతాః.

౧౦ (క) స్వధర్మ నిరతా శ్శాంతా । యోగేషు చ సదారతాః.

తపస్సు, వేదపారాయణము నొనర్చువారును, స్వధర్మనైష్ఠికులును, శాంతులును, యోగులు నగు కొందఱు మునులింకొక విధమును దెలుపుచున్నారు.

౧౦ (గ) నిర్జనే నిలయే రమ్యే । వాతాతప వివర్జితే.

౧౧ విష్వక్త్ర కర్మ సంయుక్త । శ్శుచి ర్భూత్వా సమాహితః,
మంత్రైర్గృహ్ణస్త తనుర్ధీర । స్సిత భస్మ ధర స్సదా.

మిక్కిలి యెండయు, గాలియు లేకుండునట్టి మనుష్య సందడిలేని అందమైన గృహమందు శాస్త్రమునందు చెప్పబడిన కర్మలను జేయుచు, శుచియై, సమబుద్ధిగలిగి, మంత్రధ్యానముచే దేహమును బవిత్రముజేసికొనినవాడై ధీరుడై, యెల్లప్పుడు తెల్లనివిభూతిని బూసికొనినవాడై యుండవలెను.

౧౨ మృద్వాసనోపరి కుశాః । సమాస్తీర్యా ఘవాజినమ్,
వినాయకం చ సంపూజ్య । ఫల మూలోదకాదిభిః.

మెత్తనియాసనముపై దర్భలనుపఱచి, లేడా, జింకతోలునైననుపఱచి, కూర్చుండి, నిర్విఘ్నముగ కార్యము నెరవేరుటకు వినాయకుని ఫలములు, ఉదకము మొదలైనవానితో జక్కగ బూజించి,

౧౩ ఇష్టదైవం గురుం నత్వా । తత ఆచమ్య చాసనే,
ప్రాఙ్ముఖో దఙ్ముఖో వాపి । జితాసన గత స్స్వయమ్.

౧౪ సమగ్రీవ శిరః కాయ । స్సంవృతాస్య స్స నిశ్చలః,
నాసాగ్ర దృక్ సదా సమ్య । గనన్య గత భావనః ।

తన ఇష్టదైవమును, గురువును నమస్కరించి ఆచమనము జేసి ఆసనమందు తూర్పుముఖముగ గాని, ఉత్తర ముఖముగ గాని, సుఖాసనము (పద్మాసనమో, వీరాసనమో) నందుండి మెడను, తలను, వెన్నెముకను సమానముగజేసి, (అనగా వంగి కూర్చొనరాదు) నోటిని కొంచెముగ దెఱచినవాడై, కదలనివాడై ముక్కు చివరి భాగమునుజూచుచు, నేవిధమైన యితరాలోచనలు లేనివాడై ;

౧౫ నాసాగ్రే శశభృద్బీజం । బిందుమధ్యే తురీయకమ్,
స్రవంత మమృతం పశ్యే । న్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః.

సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు బాహ్యదృష్టిని నాసాగ్రము నందునిలిపి చంద్రబీజమును సాక్షాత్కరింపజేసిగొని తన్మధ్యమున కర్ణికారూపమగు ననంత తేజోవిభాసితమైన యమృతమయమగు నాత్మను సందర్శింపవలెను. ఆ సందర్శనమువలన కలిగెడి స్వసంవేద్యమగు యమృతమయమగు స్రవంతిని ఆంతర దృష్టిచే నవలోకింపనలయును.

౧౬ ఇడాయాం వాయు మారోప్య । పూరయిత్వోదరే స్థితమ్,
తతోగ్నిం దేహ మధ్యస్థం । ధ్యాయే జ్జ్వాలావళీయుతమ్.

కుడిముక్కును కుడిచేతిబొటనవ్రేలితో మూసి, యెడమ ముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగపీల్చి యుదరమునందునిల్పి (అనగా కుంభింపజేసి) పిమ్మట జాజ్జ్వల్యమానమై శరీరమధ్యమందున్న యగ్నిని (తేజస్సును) ధ్యానించవలెను. ఇడయనగ నెడమముక్కుసందును, పింగళయనగ కుడిముక్కునందు నుండునదియని తెలియవలెను.

౧౭ రేఫంచ బిందుసంయుక్త । మగ్నిమండల సంస్థితమ్,
ధ్యాయన్ విరేచయే త్పశ్చా । న్మందం పింగళయా పునః.

అగ్ని యధిదేవతాకమైన 'రం' అను యగ్నిబీజమును ధ్యానముజేయుచు పిమ్మట మెల్లగ కుడిముక్కుతో నా గాలిని విడువవలెను. (రేచకమొనర్పవలెను.)

౧౮ పునః పింగళయా పూర్య । ఘ్రాణం దక్షిణత శ్శుచిః,
పునర్విరేచయే ద్ధీమా । నిడయాత్ శనైశ్శనైః.

వివేకముగలవాడై, శుచియైనవాడై. తిరిగి కుడివైపున నుండెడి పింగళనాడితో (అనగాకుడిముక్కుతో) వాయువును బీల్చి, (యెడమముక్కుతో) ఇడా నాడితో మెల్ల మెల్లగ విడువవలెను.

గాలి విడచుటలోను, పీల్చుటలోను తొందరపాటు కూడదు.

౧౯ త్రి చతుర్వత్సరంవాథ । త్రి చతుర్మాసమేవవా,
తత్కృత్వా ఆచరే న్నిత్యం । రహస్యేవం త్రిసంధిషు.

మూడు నాలుగు సంవత్సరములు గాని, మూడు, నాలుగు మాసములు గాని, నిత్యమును మూడు వేళలందును, నేకాంత స్థలమందు ప్రాణాయామము నభ్యసింపవలెను.

౨౦ నాడీ శుద్ధి మవాప్నోతి । పృథచ్చిహ్నోపలక్షితామ్,
శరీర లఘుతాం దీప్తే । ర్వహ్నే ర్జఠర వర్తినః.

జఠరాగ్ని కాంతివలన శరీరము తేలికయగుటయు, భిన్న లక్షణములతో మంచి వర్చస్సు యేర్పడుటయు నైన నాడీ శుద్ధిని బొందును.

౨౧ నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం । చిహ్నం తత్సిద్ధి సూచకమ్,
యావదేతాని సంపశ్యే । త్తావదేవం సమభ్యసేత్.

ప్రాణాయామ కాలమునందు చిణిచిణి యను పది విధము లగు ధ్వనులు వినిపించుటయు, మునుపున్న యారోగ్యము

కంటె, మంచి యారోగ్యము గలిగియుండుటయు, ఆ నాడీ శుద్ధి సూచనమునకు గురుతై యున్నది.

పైన జెప్పబడిన లక్షణము లగుపడువరకును, ప్రాణా యామము నభ్యసించవలెను.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
నాడీ శుద్ధివిధాన నామ
పంచమోధ్యాయః

శ్రీ ఖగ దేవార్పణమస్తు.

షష్ఠాధ్యాయము

ప్రాణాది వాయు కథనమ్.

శ్రీ భగవానువాచ.

౧ ప్రాణాయామ మథేదానీం । ప్రవక్ష్యామి విధానతః,
సమాహిత మనా స్త్వంచ । శృణు గార్గి! తపోధనే.

తపస్సే ధనముగాగల ఓ గార్గీ! నాడీశుద్ధి విధానమునకు బిమ్మట నిప్పుడు క్రమపద్ధతిగ ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను. సావధానచిత్తురాలవై వినుము.

౨ ప్రాణా పాన సమాయోగః । ప్రాణాయామ ఇతీరితః.
ప్రాణాయామ ఇతి ప్రోక్తో । రేచ పూరక కుంభకైః.

ప్రాణ, అపాన వాయువుల కలయికయే ప్రాణాయామ మని చెప్పబడినది. ప్రాణాయామము రేచక, పూరక, కుంభక రూపములలో నుండును.

3 వర్ణత్రయాత్మకా హ్యేతే । రేచ పూరణ కుంభకాః,
స ఏవ ప్రణవః ప్రోక్తః । ప్రాణాయామశ్చ తన్మయః.

ఈ రేచక, పూరక కుంభకములు మూడును, మూడు అక్షర స్వరూపములుగ నుండును. అదే ప్రణవ మని చెప్పబడినది. ప్రాణాయామము ఆ ప్రణవ స్వరూప మైన దే.

ప్రణవ మనగా 'ఓం' కారము. ఆఓంకారమునందు అకార ఉకారమకారములను మూడక్షరములు కలవు. యోగాభ్యాస పరులైన యోగులును, వాస్తవమైన వైరాగ్యమును పొందిన సన్యాసులును ఆ ప్రణవమునే జపించుచుందురు.

ప్రాణాయామమునకును, ప్రణవమునకును భేదమేలేదు. ఓంకారము సర్వులకును శుభకరమైనది.

"శ్లో॥ ఓంకారశ్చాథ శబ్దశ్చ । ద్వావేతౌ బ్రహ్మణః పురా,
కంఠం భిత్వా వినిర్యాతౌ । తేన మాంగళికా ఉభౌ."

ఓంకారము, అథ అను శబ్దము ఈ రెండును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమునుండి ప్రప్రథమమున బయలుదేరుటచే నా రెండును మంగళకరమైన శబ్దములుగా వ్యవహరింపబడుచున్నవి.

ఇక రేచక పూరక కుంభకము లనవేమియో వివరింపబడుచున్నవి.

"శ్లో॥ రేచకోచ్ఛ్వాస నిశ్వాసః । పూరకఃపరిచక్షతే,
తదోర్ధ్వః కుంభకశ్చైవ । ప్రాణాయామశ్చ ఉచ్యతే."

ప్రాణవాయువును బయటకు విడుచుట రేచకమనియును, లోపలకు పీల్చుట పూరకమనియు జెప్పబడుచున్నది. ఆ ప్రాణవాయువును వెలుపలకును, లోపలకును బోనీయక నిలుపుటయే కుంభక మనబడును. అనగా ప్రాణమును బిగబట్టి నిలుపుటయే ప్రాణాయామమని చెప్పబడును.

హృదయకమలమునందు నిలిచి యుండెడి శ్వాసమును నాసికాద్వారములగుండ విడుచుట రేచకము. దీనినే ఉచ్ఛ్వాసమనియు నందురు. వెలుపలనుండు ప్రాణవాయువుతో ఓంకారమును జేర్చి అజపగా ననగా నోటితో నుచ్చరింపక,

మనస్సున నే తలంచి ఓంకారము జపించుచూ లోపలకు బీల్చుట పూరకమనబడును. దీని నే నిశ్వాసమనియు నందురు.

కుంభకమనగా ప్రణవ మంత్రము (ఓం)తో లోపలకు బీల్చినగాలిని, వెలుపలికి విడువక హృదయమునందు నిలిపి యుంచుట.

ప్రాణమనగా హృదయమందుండు వాయువు. అపాన మనగా గుదస్థానమందుండు వాయువు అని తెలియవలెను. ప్రాణవాయువు ఊర్ధ్వముఖముగను, అపానవాయువు అధో ముఖముగను ప్రసరించుచుండును.

౪ ఇడాయాం వాయు మారోప్య । పూరయి త్వోదరే స్థితమ్,
శనై ష్షోడశ మాత్రాభి రకారం తత్ర సంస్మరన్.

ఇడానాడికి స్థానమైన యెడమముక్కుగుండా గాలిని లోప లికి పీల్చుచు ప్రణవములో నొక యక్షరమైన 'అ' కార మును పదునారు మాత్రల కాలమునందు జపించి కడుపునందు పూరించి యుంచవలెను.

౫ ధారయే త్పూరితం పశ్చా । చ్చతుష్షష్ట్యాతు మాత్రయా,
ఉకార మూర్తి మత్రాపి సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్.

౬ యావద్వా శక్యతే తావ । ద్ధారణం జపసంయుతమ్,
పూరితం రేచయే త్పశ్చాత్ । ప్రాణం బాహ్యానిలాన్వితమ్.

౭ శనైః పింగళయా గార్గి । ద్వాత్రింశ న్మాత్రయా పునః,
మకారమూర్తి మత్రాపి । సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్.

ఆ కుంభించిన యఱువదినాలుగు మాత్రలకాలమునందు ప్రణవములో నొకయక్షరమగు 'ఉ' కారమును ధ్యానించ వలెను.

లేదా; ఎంతవఱకు పూరించినగాలిని కుంభించి యుంచుటకు సాధ్యమో యంతవరకు నుంచి యూపై లోనిగాలిని ముప్పదిరెండుమాత్రలకాలములో మెల్లగ బయటకు విడువవలెను.

అకార ఉకార మకారముల కలయిక 'ఓం' అను ప్రణవమై యున్నది.

ప్రారంభదశయందు సాధకుని శక్తిననుసరించి పూరక కుంభక రేచకము లందు ఆయానియమితకాలములు క్రమశః వృద్ధిచేయుచురావలెను. కాని తొందరపాటు కూడదు. అట్లు కానిచో నపాయకరముకావచ్చును. కనుక స్వతంత్రించక గురుముఖమున నభ్యసించుట శ్రేయస్కరము. పదునాఱుమాత్రల కాలమనగా నాలుగు లఘుఅక్షరముల నుచ్చరించు నంతకాలము. ఇట్లే యన్నియు నగును.

౮ ప్రాణాయామో భవేదేవం । పునశ్చైవం సమభ్యసేత్,
తతః పింగళయా పూర్య । మాత్రైః షోడశ కైస్తథా.

౯ అకారమూర్తి మత్రాపి । సంస్మరన్ సుసమాహితః,
పూరితం ధారయే త్ప్రాణం । ప్రణవం వింశతిద్వయమ్.

౧౦ జపే దత్ర స్మరన్ పూర్తిం । మకారాఖ్యం మహేశ్వరమ్,
యావచ్ఛా శక్యతే పశ్చా । ద్రేచయే దిడయానిలమ్.

ఆ పిమ్మట నెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కుగుండా పదునాఱు మాత్రలకాలములో అ కారమును స్మరించుచు లోనికి గాలినిపీల్చవలెను.

అట్లు పీల్చినగాలిని నలువదిమాత్రలకాలము కుంభించి ప్రణవ స్వరూపమైన ఉ కారమును స్మరించు చుండవలెను.

తరువాత మకారమును స్మరించుచు మెల్లగ లోని వాయువును ఎడమముక్కుగుండా బయటకు విడువవలెను.

బయటగాలిని లోనికి పీల్చునపుడు అకారమును, కుంభించి యుంచునపుడు ఉకారమును, వెలుపలికి గాలిని విడుచునపుడు మకారమును స్మరించుచుండవలెను.

౧౧ ఏవ మేవ పునః కుర్యా । డిడయారోప్య పూర్వవత్,
యద్వా ప్రాణం సమారోప్య । పూర యిత్వోదరే స్థితమ్.

౧౨ ప్రణవేన సు సంయుక్తాం । వ్యాహృతీభిశ్చ సంయుతామ్,
గాయత్రీంవా జపే ద్విప్రః । ప్రాణ సంయమనే త్రయమ్.

పూర్వము వలెనే తిరిగి యట్లే యెడమ ముక్కుతో గాలిని లోపలికి పీల్చవలెను. లేదా, ప్రాణవాయువును (అనగా వెలుపలనుండు పరిశుద్ధ వాయువును) పీల్చి ఉదరము నందు కుంభించి, ఓంకారముతోను, వ్యాహృతులతోను, కూడిన గాయత్రీ మంత్రమును బ్రాహ్మణుడు మూడు మారులు జపించవలెను.

"ఓంభూః, ఓంభువః, ఓంసువః, ఓంమహః, ఓంజనః, ఓం తపః ఓం సత్యం," అనునవియే సప్త వ్యాహృతులు.

౧౩ పునశ్చైవం త్రిభిః కుర్యా । త్పునశ్చైవం త్రిసంధిషు,
యద్వా సమభ్యసే న్నిత్యం । వైదికం లౌకికంతు వా.

ఇట్లే ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము నందును మూడేసి మారులు గాయత్రితో గూడిన ప్రాణాయామము నొనరింపవలెను. లేదా, వైదికమైన గాయత్రిని గాని, గురూపదిష్టమైన పంచాక్షరి యష్టాక్షరి మొదలైన మంత్రములనుగాని, ప్రాణాయామ కాలమునందు జపించుకొనవచ్చును.

[వైదికమనగా వేదమునందు జెప్పబడినది. లౌకికమనగా గురూపదిష్టమైన పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి మొదలైనవి.]

౧౮ ప్రాణ సంయమనే విద్వాన్ । జపేత్త్రం వింశతిద్వయమ్,
బ్రాహ్మణ శ్శ్రుతి స్సంపన్నా । స్స్వధర్మ నిరత స్సదా.

౧౯ సవైదికం జపే న్మంత్రం । లౌకికం న కదాచన,
కేచి ద్భూతహితార్థాయ । జప మిచ్ఛంతి లౌకికమ్.

తెలిసినవాడు ప్రాణాయామకాలమునందు, పైన జెప్పబడిన వైదిక లౌకిక మంత్రములలో దేనినైనను, నలువది మారులు జపించవలెను.

వేదములను జదువుకొన్నవాడును, స్వధర్మము నాచరించువాడును, వైదిక మంత్రమునే జపించవలెను. కాని, యెప్పుడును లౌకికమంత్రమును జపింపరాదు. కొంతమంది యితరప్రాణుల క్షేమముకొఱకు లౌకిక మంత్రములను జపింతురు. లౌకికములు అనగా గ్రామములందు మశూచి, విషూచి మొదలగు వ్యాధులు ప్రజలకు రాకుండునట్లు చేయుటకు 'మహావారాహి' మొదలగు లౌకిక మంత్రోచ్చాటనములు;

౧౬ ద్విజవ త్క్షత్రియ స్యోక్తః । ప్రాణ సంయమనే జపః,
వైశ్యానాం ధర్మ యుక్తానాం । స్త్రీశూద్రాణాం తపస్వినామ్.

౧౭ ప్రాణ సంయమనే గార్గి । మంత్రం ప్రణవ వర్జితమ్,
న వైదికం జపే చ్ఛూద్రః । స్త్రియశ్చ న కదాచన.

ఓ గార్గీ! ప్రాణాయామమునందు బ్రాహ్మణున కెట్టి జపము చెప్పబడినదో, క్షత్రియునకు నట్టి జపమే చెప్పబడినది.

స్వధర్మము నాచరించు వైశ్యులును, నియమవ్రతులైన స్త్రీలును, తపస్వులగు శూద్రులును, (మాంసాహారము విసర్జించినశూద్రులు తపోవంతులే) ప్రాణాయామమునందు ఓంకారము లేకుండగనే మంత్రమునుచ్చరింపవలెను. స్త్రీలుగాని, శూద్రుడుగాని వైదికమంత్రము (గాయత్రిని) నెప్పుడును జపించరాదు.

౧౮ నమోంతం నామమంత్రవా । వైష్ణవై ర్వ్యాఖ్యతే బుధైః,
య ద్వాస మభ్యసే చ్ఛూద్రః । లౌకికం విధి పూర్వకమ్.

శూద్రుడు విద్వాంసులైన వైష్ణవులచే చెప్పబడిన 'నమః అను పదము చివరగల భగవన్నామ మంత్రమునైనను గురువుపదేశించిన నియమములననుసరించి జపించవలెను.

ఆసంప్రదాయము ననుసరించియే యీ నాడును కొందఱు వైష్ణవులు శిష్యసంచారమునకు బయలుదేరి కోరినవారలకు మంత్రోపదేశాదులొనరించి, శిష్యులచే బహూకరింప బడుచున్నారు. ఇచ్చట వైష్ణవశబ్దము ఉపలక్షణము. ఇట్లే శైవులును, శాక్తేయాదులును ననియర్థము.

౧౯ ప్రాణ సంయమనే స్త్రీ చ । జపేత్తు ద్వింశతి ద్వయమ్,
స్వాశ్రమస్థస్య వైశ్యస్య । కేచి దిచ్ఛంతి వైదికమ్.

స్త్రీకూడ ఆ గురూపదిష్టమైన మంత్రమును, ప్రాణాయామ కాలమునందు నలువదిమారులు జపించవలెను.

ఆశ్రమధర్మములను చక్కగ నడుపుచున్న వైశ్యుడు వైదిక మంత్రమును జపించవచ్చునని కొందఱిమతము.

(పదునాఱవశ్లోకము ననుసరించి వైశ్యునకు వేదమంత్రోపాసనము లేకుండుట తటస్థింపగా నీ శ్లోకమునందు కొందఱి మతమున దన యాశ్రమ ధర్మమందున్న వైశ్యునకు వేదమంత్రోచ్చారణ కధికారము సూచించబడినది.)

౨౦ సంధ్యయో రుభయో ర్నిత్యం । గాయత్ర్యా ప్రణవేనవా,
ప్రాణసంయమనం కుర్యా । ద్బ్రాహ్మణో వేదపారగః.

వేదముల జదివిన బ్రాహ్మణుడు ప్రాత స్సాయంకాలములందు గాయత్రితోగాని, ఓంకారముతోగాని, ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను.

౨౧ నిత్యమేవం ప్రకుర్వీత । ప్రాణాయామాంస్తు షోడశ,
అపి భ్రూణ హితం మత్యా । పునం త్యహరహః కృతాః.

ఇట్లు ప్రతిదినమును పదునాఱుమారులు ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను. నాచే జెప్పబడు హితమును స్థిరచిత్తముతో వినుము. ఇట్లే ప్రతిరోజును చేయబడు ప్రాణాయామము మనుజులను బవిత్రులనుగ నొనర్చును.

ప్రియమనగా తాత్కాలికమైన తృప్తి. హితమనగా నప్పటికి తృప్తినీయకున్నను బిదప క్షేమము నొసగునది.

౨౨ ఋతు త్రయా త్పునంత్యేనం । జన్మాంతర కృతాదఘాత్,
సంవత్సరా ద్బ్రహ్మహాఽపి । తస్మా న్నిత్యం సమభ్యసేత్.

ఆఱు మాసములు ప్రాణాయామము నొనరించినచో, జన్మాంతరము (పూర్వజన్మ) నందొనర్పబడిన పాపకర్మలను నశింపజేసి పవిత్రవంతునిగా జేయును.

ఒక సంవత్సర కాలము ప్రాణాయామ మొనరించినచో పంచ మహాపాతకులలో నొకడగు బ్రహ్మహత్య జేసినవాడును బవిత్రుడగును. కాన ప్రతిదినమును ప్రాణాయామము నొనర్పవలెను. (బంగారము దొంగిలించినవాడును, కల్లుదాగినవాడును, బ్రాహ్మణ హింసకుడును, గురుభార్యతో సంగమించినవాడును, పై నలుగురితో జేరినవాడును పంచ మహాపాతకు లనబడుదురు.

౨౩ యోగాభ్యాస రతా స్త్వేనం । స్వధర్మ నిరతాశ్చయే,
ప్రాణ సంయమనే నైవ । సర్వే ముక్తా భవంతి హి.

ఎవరు తమ వర్ణాశ్రమ ధర్మముల నాచరించుచు యోగాభ్యాస మొనర్తురో, వారందఱును ప్రాణాయామము చేతనే ముక్తులగుదురు, అనగా సంసార బంధమునుండి విడివడుదురని భావము.

౨౪ బాహ్యాదా పూరణం వాయో । రుదరే పూరకోఽహి సః,
సంపూర్ణ కుంభవ ద్వాయో । ర్ధారణం కుంభకో భవేత్.

వెలుపలనుండు గాలిని నాసికారంధ్రము ద్వారా కడుపులోనికి బీల్చుట పూరకమనబడును. జలముతో నిండుగనున్న

కుండవలె ఆ వాయువును పైకి బోనీయక, కడుపునందు నింపియుంచుట కుంభక మనబడును.

౨౫ బహిర్య ద్రేచనం వాయో । రుదరా ద్రేచకం స్మృతమ్,
ప్రస్వేద జనకో యస్తు । ప్రాణాయామేషు సోఽధమః.

పొట్టలో కుంభింప జేసిన గాలిని వెలుపలకు విడుచుటే రేచకమనబడును. ప్రాణాయామము చేయునపుడు చెమట పట్టినచో ఆ ప్రాణాయామము ప్రాణాయామములలో దక్కువైనదిగ జెప్పబడినది.

౨౬ కంపనా న్మధ్యమః ప్రోక్త । ఉత్థానా చ్చోత్తమో భవేత్,
పూర్వం పూర్వం ప్రకుర్వీత । యావ దుత్తమ సంభవః.

ప్రాణాయామము చేయునపుడు శరీరమునందు వణకు గలిగినచో, ఆప్రాణాయామము మధ్యతరగతికి జెందినది. ప్రాణాయామము జేయునపుడు శరీరము భూమినుండి పైకి లేచినచో నది యుత్తమ తరగతికి జెందిన ప్రాణాయామము.

మొదట చెమటపట్టునట్లును, పిమ్మట చలనము గలుగునట్లును, నాపై పైకి లేచునట్లును క్రమముగా ప్రాణాయామము నభ్యసింపవలెను.

౨౭ సంభవ త్యుత్తమే గార్గి । ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్,
ప్రాణో లయతి యేనైవ । దేహ స్స్యా త్తపనోధికః.

ఓగార్గి! ఉత్తమ ప్రాణాయామస్థితి కలిగినపుడు సాధకుడు సుఖముగల వాడగును. ప్రాణాయామముచే దేహమందు ప్రాణవాయువు లయమగుటవలన దేహము సూర్యుని కంటె నధికమైన తేజస్సు గలదగును.

౨౮ దేహ శ్చోత్తిష్ఠతే తేన । కృతాసన పరిగ్రహః,
నిశ్వా సో చ్ఛ్వసనౌ యస్య । న విద్యేతే కదాచన.

ఎవనికి ప్రాణాయామమునందు గాలి పీల్చుటయు, విడుచుటయు లేదో, యతని దేహము పద్మాసన, వీరాసనాదులతో నున్నను, పైకి లేచును.

అనగా కేవల కుంభకస్థితిలోనే యుండగలవానికి యని భావము.

౨౯ దేహే యద్యపి తౌ స్యాతాం । స్వాభావిక గుణౌ ఉభౌ,
నశ్యత స్తేన యత్నేన । ప్రాణాయామో త్తమేనహి.

ఆలోచించి చూడగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును దేహమునకు స్వాభావికగుణములై దేహమందుండునవే యైనను, ఉత్తమప్రాణాయామమును నిరంతరము యత్నించి చేయుటచే నా రెండును నశించును.

30 తయో ర్నాశే సమర్థస్య । కర్తుం కేవల కుంభకమ్,
రేచకం పూరకం ముక్త్వా । యదస్మి న్వాయుధారణమ్.

30 ప్రాణాయామోయ మిత్యుక్త । స్స వై కేవలకుంభకః,
రేచేవా పూర్యవా కుర్యా । త్సవై సహిత కుంభకః.

ఆ యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు రెండును నశించిన పిమ్మట కేవల కుంభకమును చేయగలవాడు రేచక పూరకములను రెండింటిని విడిచి చేయునట్టి వాయుధారణమే కేవల కుంభకమను ప్రాణాయామముగ జెప్పబడినది. ప్రాణవాయువును బీల్చుటతోగాని, విడుచుటతోగాని చేయబడు కుంభకము సహిత కుంభకమని చెప్పబడినది.

3౨ సహితం కేవలం వాధ । కుంభకం నిత్య మభ్యసేత్,
యావ త్కేవల సిద్ధిస్స్యా । త్తావ త్సహిత మభ్యసేత్.

సహిత కుంభకము నైనను, కేవల కుంభకమునైనను ప్రతి దినమును నియమము దప్పక నభ్యసింపవలెను. కేవల కుంభక సిద్ధి లభించువరకును, సహిత కుంభకమునే యభ్యసింపవలెను.

33 కేవలే కుంభకే సిద్ధే । రేచ పూరణ వర్జితే,
నతస్య దుర్లభం కించి । త్త్రిషులోకేషు విద్యతే.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములులేని, కేవల కుంభకస్థితి సిద్ధించినచో, నాతనికి ముల్లోకములందును దుర్లభమైనదిలేదు.

3౪ మనోజవత్వం లభతే । పలితాదిచ నశ్యతి,
ముక్తే రయం మహామార్గో । మకారాఖ్యోంతరాత్మనః.

మనసునందెచ్చోటికి వెళ్ళవలెనని తలంచిన నచ్చోటికి వెళ్ళును. వార్ధక్యము (ముసలితనము, అనగా తల నెరయుట, శరీరము ముడతలు పడుట, దంతము లూడుట మొదలైనవి) నశించును.

3౫ నాదం చోత్పాదయ త్యేషః । కుంభకః ప్రాణ సంయమః,
ప్రాణ సంయమనం నామ । దేహే ప్రాణాది ధారణమ్.

ప్రాణవాయు నిరోధ రూపమైన యీ కుంభకము ఒక ధ్వనిని కలిగించును. ప్రాణసంయమన మనగా శరీరమునందు ప్రాణవాయువును గుంభించుట.

3౬ ఏషప్రాణ జయోపాయ । స్సర్వ మృత్యుప ఘాతకః,
కించి త్ప్రాణ జయోపాయం । తవ వక్ష్యామి తత్త్వతః.

(10)

ఈ ప్రాణ జయోపాయము సర్వవిధములైన మృత్యువులను నశింపజేయును. (వ్యాధులు మొదలగునవి సర్వ విధ మృత్యువులు) మఱియొక ప్రాణ జయోపాయమును నీకు దెల్పుచున్నాను. వినుము.

32 బాహ్యా త్ప్రాణం సమాకృష్య । పూరయి త్వోదర స్థితమ్,
నాభిమధ్యే చ నాసాగ్రే । పాదాంగుష్ఠే చ యత్నతః.

33 ధారయే న్మనసా ప్రాణం । సంధ్యాకాలేషు సర్వదా,
సర్వరోగ వినిర్ముక్తో । జీవేద్యోగీ గతక్లమః.

ఎల్లప్పుడును సంధ్యాకాలములయందు వెలుపలనుండు ప్రాణ వాయువును లోపలికిపీల్చి కడుపునందు నింపి, మనస్సుతో గూడ నాభిమధ్యమునందును, ముక్కు చివరియందును, కుడికాలి బొటనవ్రేలియందును, ఆ ప్రాణ వాయువును ధరించిన చో నా యోగి యేవిధమైన రోగములులేని వాడై శ్రమలేకుండగ జీవించును.

అనగా పై మూడుచోట్లయందును నేకకాలమున ప్రాణము నిలుపుటకాదు. ఒకొక్కమారొకొక్క చోటనగుట నా భేదము క్రింది శ్లోకములలో వివరింపబడుచున్నది.

34 నాసాగ్రే ధారణం గార్గి । వాయో ర్విజయ కారణమ్,
సర్వరోగ వినాశ స్స్యా । న్నాభిమధ్యేతు ధారణాత్.

ఓగార్గీ! ముక్కుచివర ప్రాణవాయువును ధారణజేసిన వాయువును జయించినవాడగును. నాభిమధ్యమునందు ప్రాణ వాయువును ధరించుటచే సర్వరోగములు నశించును.

౪౦ శరీరం లఘుతాం యాతి । పాదాంగుష్ఠేతు ధారణాత్,
జిహ్వాయాం వాయు మారోప్య । యః పిబే త్సతతం నరః.

౪౧ శ్రమదా హానతస్యాస్తాం । నశ్యంతి వ్యాధయ స్తథా,
సంధ్యయో ర్బ్రాహ్మ కాలేవా । వాయుమాకృష్య యః పిబేత్.

౪౨ త్రిమాసా త్తస్య కల్యాణి । జాయతే వాక్సరస్వతీ,
షణ్మాసాభ్యాసయోగేన మహారోగైః ప్రముచ్యతే.

కళ్యాణవంతురాలవైన ఓ గార్గీ! కాలిబొటన వ్రేలి యందు ప్రాణవాయువును ధారణ చేయుటచే శరీరము తేలికను పొందును. ఎవడు నాలుకయందు ప్రాణవాయువును ధరించి దానినే పానముచేయునో యతనికి దాహము యలసట లుండవు. వ్యాధులన్నియు నశించును.

ప్రాతఃకాలమునందును, సాయంకాలమునందును, బ్రాహ్మ ముహూర్తమునందును, ప్రాణవాయువు నాకర్షించి, యెవడు పానము జేయునో, వానికి మూడు మాసములకే పరిశుద్ధమైన వాక్కు కలుగును. (అనగా వాక్శుద్ధి లభించును).

ఆఱుమాసము లిట్లభ్యసించినచో, కుష్ఠము మొదలగు మహావ్యాధులు నశించును.

బ్రాహ్మముహూర్తమనగా "రాత్రేశ్చ పశ్చిమే యామే, ముహూర్తో బ్రాహ్మ ముచ్యతే" రాత్రి నాలుగవ ఝామునందలి తుది రెండుగడియలు. ముహూర్తమనగా రెండు గడియలు. గడియకు ఇరువదినాలుగు నిమిషము లగుటచే ముహూర్తము (రెండుగడియలు)నకు నలువదియెనిమిది నిమిష ముల కాలమై యున్నది. ఝామున కేడుగడియలు

౮౩ ఆత్మ న్యాత్మాన మారోప్య । కుండల్యాం యస్తు ధారయేత్,
క్షయ రోగాదయ స్తస్య । నశ్యంతీ త్యపరే విదుః.

ఎవడు జీవాత్మను పరమాత్మయందు లగ్నము జేసి ప్రాణ వాయువును కుండలిని యందు ధరించునో, వానికి క్షయ మొదలైన తీరనివ్యాధులు నశించునని కొందఱందురు.

౮౪ జిహ్వయా వాయు మానీయ । జిహ్వామూలే నిరోధయేత్,
యః పిబే దమృతం విద్వాన్ । సకలం భద్ర మశ్నుతే.

నాలుకతో ప్రాణవాయువు నాకర్షించి, కొండనాలుకకు క్రిందిభాగమున (నాలుక మొదట)నిరోధించి, యెవడు అమృత పానము జేయునో, వాడు సమస్త శుభములను బొందును.

ప్రాణవాయువును జిహ్వామూలమునందు నిరోధించుట చేతనే అమృతమువంటి పదార్థము (సహస్రారమునుండి) బయలుదేరును. ఈ సందర్భముననే 'పతంజలి యోగసూత్ర' కారు డిట్లనుచున్నాడు.

"కంఠకూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః" జిహ్వామూలమునకు క్రిందిభాగమున కంఠములో నూతివలె గుంద్రముగనుండు ప్రదేశమొకటి కలదు. ఆప్రదేశమందు ప్రాణవాయువును నిరోధించిన ఆకలి దప్పులుండవు అని.

౮౫ ఆత్మ న్యాత్మాన మిడయా । సమానీయ భ్రువోంతరాత్,
పిబే ద్యస్త్రిదశాహారం । వ్యాధిభి స్స విముచ్యతే.

భ్రూ ప్రదేశమునుండి యిడయను నాడితో నన గా నెడమ ముక్కుతో గాలినిపీల్చి జీవాత్మను, పరమాత్మయందు

లగ్నముజేసి యెవడు అమృతపానమును జేయునో యతను సకలవ్యాధులనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు.

౭౬ నాడిభ్యాం వాయు మారోప్య । నాభౌ వా తుంద పార్శ్వయోః,
ఘటికా మధ్యసే ద్యస్తు । వ్యాధిభి స్స విముచ్యతే.

ఇడానాడిద్వారాగాని, పింగళానాడిద్వారాగాని, ప్రాణవాయువును బీల్చి, నాభియందుగాని, తుందము యొక్క ప్రక్కభాగములందుగాని నిలిపి ఒక్క ఘడియకాల మభ్యసించినచో నతడు సర్వవ్యాధి విముక్తుడగును.

౭౭ మాసమేకం త్రిసంధ్యాయాం । జిహ్వ యారోప్య మారుతః,
పిబే ద్యస్త్రిదశాహారం । ధారయే త్తుంద మధ్యమే.

నాలుకతో ప్రాణవాయువును గైకొని, తుందమధ్యమందు ధరించి యమృతపానముజేయుచు ప్రాత ర్మధ్యాహ్న సాయం కాలములయందు ఒకమాస మభ్యసింపవలెను.

౭౮ గుల్మప్లీహ లోష్టీహా చాన్యా । త్రిదోష జనితా స్తథా,
తుంద మధ్య గతా రోగా । స్సర్వే నశ్యంతి తస్య వై.

గుల్మప్లీహ (కాలేయమునకు జెందిన జాడ్యము)లోష్టీకము, వాత, పిత్త, శ్లేష్మములవల్ల కలిగినవియు,తుందమధ్యమందున్న సర్వ రోగములును నశించును.

తుందమనగా దేహమధ్య ప్రదేశము. వివరము ౪వ యధ్యాయమునందలి ౧౪, ౧౫ శ్లోకములలో గాంచనగును.

౭౯ జ్వరా స్సర్వే వినశ్యంతి । విషాణి వివిధానిచ,
బహునో క్తేన కిం గార్గి । పలితాది చ నశ్యతి.

ఓగార్గీ! చాల మాటలెందులకు? సమస్త జ్వరములును, పలువిధములైన విషములును, ముసలితనమును నశించును.

౫౦ ఏవం వాయు జయోపాయః । ప్రాణస్యతు వరాననే,
శక్య మాసన మాస్థాయ । సమాహిత మనాస్తథా.

౫౧ కరణాని వశీకృత్య । విషయేభ్యో బలా త్సుధీః,
అపానా దూర్ధ్వ మాకృష్య । ప్రణవేన సమాహితః.

౫౨ హస్తాభ్యాం బంధయే త్సమ్య । క్కర్ణాది కరణాని చ,
అంగుష్ఠాభ్యాం ముఖే శ్రోత్రే । తర్జనీభ్యాం చ చక్షుషీ,

౫౩ నాసాపుటే మధ్యమాభ్యాం । ప్రచ్ఛాద్య కరణానివై,
ఆనందావిర్భవం యావ । త్తావన్మూర్ధని ధారయేత్.

సుముఖురాలవైన ఓగార్గీ! ప్రాణవాయు జయోపాయ మీవిధముగ జెప్పబడినది. బుద్ధిమంతుడు (విద్వాంసుడు) సుఖమగు యాసనమందు గూర్చుండి, నిశ్చలమనస్సుకలవాడై విషయములనుండి బలాత్కారముగ, నింద్రియములను స్వాధీనము జేసికొని, ప్రాణవాయువును ప్రణవముతోగూడ నపాన ప్రదేశముకంటె బైకి తీసికొనివచ్చి చెవులు మొదలగు నింద్రియద్వారములను రెండుచేతులతో మూయవలెను. (బిగించవలెను) అనగా రెండుబొటనవ్రేళ్ళతో రెండు చెవిద్వారములను, చూపుడువ్రేళ్ళతో (తర్జని) రెండు నేత్రములను, మధ్యవేళ్ళతో ముక్కుద్వారములను మూయవలెను.

౫౪ ప్రాణః ప్రయాత్యనేనైవ । తత స్వాయు ర్విఘాతకృత్,
బ్రహ్మరంధ్రే సుషుమ్నాయాం । మృణాళాంతర సూత్రవత్.

ఆయువును సమాప్తము చేయు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మ రంధ్రమునందు తామరతూడునందలి సన్నని దారమువలె నుండు సుషుమ్నా ద్వారము గుండా పైకి బోవును.

౫౫ నాదోత్పత్తి స్త్వనేనైవ । శుద్ధ స్ఫటిక సన్నిభః,
ఆమూర్ధ్ని వర్తతే నాదో । వీణాదండవ దుత్థితః.

శుద్ధమైన స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనదై యోగాభ్యాస కాలమందు బయలుదేరిన నాదము వీణాధ్వనిగలదై బ్రహ్మ రంధ్రమునం దుండును.

౫౬ శంఖ ధ్వని నిభ ధ్యానో । మధ్యే మేఘధ్వని ర్యథా,
వ్యోమరంధ్రం గతే నాదో । గిరిప్రస్రవణే యథా.

సహస్రారమునందు ప్రాణవాయువును ప్రవేశపెట్టినపుడు శంఖధ్వనివంటి ధ్వని బయలుదేరును. శిరస్సులో మధ్య ప్రదేశ మందున్నప్పుడు ఉరుమువంటి ధ్వనివినుపించును. బ్రహ్మరంధ్ర మును జేరినప్పుడు ఎత్తైన పర్వతము నుండిపడు సెలయేటి ప్రవాహము వంటి ధ్వనివినుపించును.

౫౭ వ్యోమరంధ్రం గతే వాయౌ । చిత్తే చాత్మని సంస్థితే,
తదానందీ భవే ద్యోగీ । వాయుస్తేన జితో భవేత్.

ప్రాణవాయువు సహస్రారమును జేరియుండగ మనస్సు ఆత్మయందు కలిసియుండగ యోగి బ్రహ్మానందమును బొం దును. అతడే వాయువును జయించినవాడు.

ఈ సందర్భమున నీ భగవద్గీతా శ్లోకముల ననుసంధా నము చేసికొనవచ్చును.

"శ్లో॥ సర్వద్వారాణి సంయమ్య । మనో హృది నిరుధ్య చ,
మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణ । మాస్థితో యోగ ధారణామ్."
"శ్లో॥ ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । వ్యాహర న్మా మనుస్మరన్,
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం । సయాతి పరమాం గతిమ్."
గీత ౮ అ. ౧౨, ౧౩.

ఎవడు తన సమస్తేంద్రియ ద్వారములను బంధించి, మనస్సును హృదయమందున్న నా యందు జేర్చి, సహస్రారము నందు ప్రాణవాయువును నిలిపి, బ్రహ్మను దెలిపెడి యోంకారమును, ఓంకార వాచ్యుడనగు నన్ను ధ్యానించుచు, శరీరమును విడుచునో, యాతడు ఉత్తమమైన గతిని బొందును.

౫౮ యోగిన స్త్వపరే హ్యత్ర । వదంతి సమచేతసః,
ప్రాణాయామ పరాః పూత । రేచ పూరక వర్జితాః.

సర్వప్రాణులయందును సమానమైన మనస్సుగలవారును, రేచక పూరకములులేని ప్రాణాయామము నభ్యసించువారును, నగు నితరమైన యోగులుకొందఱీ విషయమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు.

౫౯ దక్షిణేతర గుల్ఫేన । సీవినీం పీడయే త్సిరామ్,
అథ స్తద్దండయో స్స్వాక్ష్మాం । సవ్యోపరి చ దక్షిణామ్.

౬౦ జంఘో ర్వోరుతరే గార్గి! । నిచ్ఛిద్రం బంధయే ద్దృఢమ్,
సమగ్రీవ శిరస్కంధ । స్సమ పృష్ఠస్స మోదరః.

ఎడమకాలి చీలమండతో సీవినియందుండు నరమునుసణచి యుంచవలెను. అండముల క్రింది భాగమునందలి నరమును కుడిమడమచే నణచియుంచవలెను. పిక్కలకును తొడలకును

మధ్య కాలీయుంచక, దృఢముగ గూర్చుండవలెను. మఱియు తల, మెడ, భుజ ప్రదేశము, పృష్ఠము, కడుపు వీనిని నిడుపుగ నుంచవలెను.

౬౧ నేత్రాభ్యాం దక్షిణం గుల్ఫం । లోకయ న్నుపరిస్థితమ్,
ధారయ న్మనసా సార్ధం । వ్యాహరన్ ప్రణవాక్షరమ్.

౬౨ ఆసనే నాన్యధీ రాస్తే । ద్విజో రహసి నిత్యశః,
క్షత్రియశ్చ వరారోహే । వ్యావరన్ ప్రణవాక్షరమ్.

౬౩ (క) అసనే నాన్యధీ రాస్తే । రహస్యేవం జితేంద్రియః.

బ్రాహ్మణు డేకాంతమునందు సుఖాసనమందుండి కన్నులతో పై నుండుకుడికాలి చీలమండను చూచుచు మనస్సునందు ప్రణవమును జపించుచుండవలెను.

ఉత్తమురాలవైన ఓ గార్గి! క్షత్రియుడుగూడ సుఖాసనమందు గూర్చుండి, యన్యమనస్సులేనివాడై, యింద్రియజయము గలవాడై యేకాంతమునందు ప్రణవాక్షరమును జపించుచుండవలెను.

౬౩ (గ) వైశ్యా శ్శూద్రా స్త్రియ శ్చాన్యే । యోగాభ్యాసరతా స్సదా.

౬౪ శైవంవా వైష్ణవం చాథ । వ్యాహర న్నన్య మేవవా,
ఆసనే నాన్యధీ రాస్తే । దివం హస్తేఽవలోకయేత్.

బ్రాహ్మణ క్షత్రియుల కంటె భిన్నులైన వైశ్యులుగాని, శూద్రులు గాని, స్త్రీలుగాని యెల్లప్పుడును యోగాభ్యాసపరులై శైవమంత్రమునుగాని, వైష్ణవమంత్రమును గాని, వానికంటె భిన్నమైన మంత్రమునుగాని; సుఖాసన

మందుండి యనన్య బుద్ధి గలవాడై జపించినచో స్వర్గము అరచేతియందున్నదగును.

౬౫ ఆయు ర్వృద్ధ్యా త్సకృత్ప్రాణే । స్త్వనేనాగ్నికులం గతః,
ధూమ ధ్వజ జయో-యావ । న్నాన్యధీరేవ షభ్యసేత్.

ఒకమారు ప్రాణాయామము జేసినచో ఆయువు వృద్ధి జెందినదిగా నెఱుంగుము. ప్రాణాయామముచే యోగాగ్నిని బొందినవాడగును. శరీరమునందు యోగాగ్ని బయలుదేరు వరకును, ననన్య మనస్కుడై ప్రాణాయామము నభ్యసింపవలెను. ఆ యోగాగ్నియే సమస్త కర్మలను దహింపజేయును.

౬౬ ధారణం కుర్వ త స్తస్య । శక్తి స్థానే ప్రభంజనః,
దేహశ్చ లఘుతాం యాతి । జఠరాగ్నిశ్చ వర్ధతే.

ఇట్లు ప్రాణధారణమును జేయుచుండగ వాయుజయము గలుగును. దేహము తేలిక దనము నొందును. జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

౬౭ దృష్టచిహ్నా స్తత స్తస్మి । న్మనసారోప్య మారుతః,
మంత్ర ముచ్చారయన్ గార్గి । నాభి మధ్యే నిరోధయేత్.

ఓగార్గి! పైన జెప్పబడిన దేహలఘుత్వము, జఠరాగ్ని వర్ధనము మొదలగు గుర్తులను దెలిసికొని, పిమ్మట మంత్రమును మనస్సులో నుచ్చరించుచు ప్రాణవాయువును నాభియందు నిరోధించవలెను.

౬౮ యావ న్మనోలయ స్తస్మి । న్నాభౌ సవితృమండలే,
తావ త్సమభ్యసే ద్విద్వా । న్నియతో నియతాశనః.

ఓగార్గీ! యోగి నియమితమైన యాహారము గలవాడై, ఇంద్రియ నియమము గలవాడై, సూర్యమండలస్వరూపమైన నాభియందు మనస్సు లయించువరకును యోగము నభ్యసింపవలెను.

౧౯ ఏతేన నాభి మధ్యస్థ । ధారణేనైవ మారుతః,
కుండలీ యాతి వహ్నిశ్చ । దహ త్యత్ర న సంశయః.

ప్రాణవాయువును నాభిమధ్యమందు ధారణచేయుటచే కుండలి పైకి లేచి జఠరాగ్నిచేత తపింపచేయబడును.

౨౦ సంతప్తో వహ్నినా తత్ర । వాయునా చ ప్రచోదితః,
విసార్య ఫణభృ ద్భోగం । ప్రచోదం యాతి తత్తదా.

కుండలి జఠరాగ్నిచే తపింప చేయబడి, ప్రాణవాయువుచే ప్రేరేపింపబడి, పడగను విప్పి కదలికను బొందును.

౨౧ ప్రబుద్ధే సంస్ఫుర త్యస్మి । న్నాభి మధ్యేతు చక్రిణి,
బ్రహ్మరంధ్రే సుషుమ్నాయాం । ప్రయాతి ప్రాణసంజ్ఞికః.

ఈ కుండలి వికాసమును బొంది నాభి మధ్యము నందు, ప్రకాశించుచుండగ ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాద్వారమున బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును.

౨౨ సంప్రాప్తే మారుతే తస్యాం । సుషుమ్నాయాం వరాననే,
మంత్ర ముచ్చార్య మనసా । హృన్మధ్యే ధారయే త్సుధీః.

మంచి ముఖముగల ఓ గార్గీ! ప్రాణవాయువు ఆ సుషుమ్నా ద్వారమందు ప్రవేశింపగా, మనస్సునందు మంత్ర ముచ్చరించుచు హృదయ కుహరమునందు ప్రాణవాయువును (విద్వాంసుడు) యోగి ధారణ చేయవలెను.

23 హృదయా త్కంఠ కూపే చ । భ్రువో ర్మధ్యేతు ధారయేత్,
తస్మా దాగ్నోప్య మనసా । సాగ్నిం ప్రాణ మనన్య ధీః.

యోగి నిశ్చల మనస్కుడై అగ్నితో గూడిన ప్రాణమును హృదయకుహరమునుండి కంఠకూపమునందును, పిమ్మట భ్రూమధ్యమునందును ధరింపవలెను.

24 ధారయే ద్వ్యోమ్ని విప్రేంద్రే । వ్యాహరన్ ప్రణవాక్షరమ్,
వాయునా పూరితే వ్యోమ్ని । సాంగో పాంగే కళేబరే.

ఓ బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠురాలవైన గార్గీ! పెద్ద యవయవముల తోడను, చిన్న యవయవములతోడను గూడిన దేహమంతయు సుషుమ్నా ద్వారమున బయలుదేరిన ప్రాణవాయువుతో బూరింపబడగా మనస్సునందు ప్రణవాక్షరము నుచ్చరించుచు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ధారణ చేయవలెను.

25 తదాత్మా రోచతే తత్ర । యథా వ్యోమ్ని వికర్తనః,
శరీరం విసిసృక్షేచ్చే । దేవం సమ్య క్సమాచరేత్.

ఆకాశమునందు సూర్యుడు ప్రకాశించునట్లు ఆ బ్రహ్మరంధ్రము నందాత్మప్రకాశించును. శరీరత్యాగము చేయదలచి నచో నీ క్రింది విధముగ జేయవలెను.

26 ఏకాక్షరం పరంబ్రహ్మ । ధ్యాయన్ ప్రణవ మీశ్వరమ్,
సంభిద్య మనసా మూర్ధ్ని । బ్రహ్మరంధ్రం స్వవాయునా.

యోగి పరబ్రహ్మస్వరూపమును, అణిమాద్యష్టసిద్ధుల నొసంగునదియు, ఏకాక్షరమగు నోంకారమును మనస్సునందు ధ్యానించుచు ప్రాణవాయువుతో శిరస్సునందలి బ్రహ్మరంధ్రమును భేదించి,

౭౭ ప్రాణాన్ విమోచయే త్పశ్చా । న్మహాప్రాణే ఖ మధ్యమే,
దేహాతతే జగత్ప్రాణే । శూన్యే నిత్యే ధృవే పదే.

౭౮ ఆకాశే పరమానందే । స్వాత్మానం యోజయే ద్ధియా,
బ్రహ్మైవా సౌ భవే ద్గార్గి! న పున ర్జన్మభా గ్భవేత్.

యోగి ప్రాణములను విడువవలెను. ఆ మహాప్రాణవాయువు దేహమునుండి విడివడగా శూన్యమును, శాశ్వతమును, స్థిరమును, ఆనందస్వరూపమును, నగు నాకాశమునందు తన యాత్మను గూర్చవలెను. అప్పుడీ యోగి తాను పరబ్రహ్మమే యగును. తిరిగి జన్మము నొందడు.

౭౯ తస్మా త్త్వం చ వరారోహే । నిత్యం కర్మ సమాచర,
ప్రాణాయామ పరా స్సర్వే । ప్రాణాయామ పరాయణాః.

౮౦ ప్రాణాయామై ర్విశుద్ధాయే । తేయాంతి పరమాంగతిమ్,
ప్రాణాయామా దృతే నాన్య । స్తారకం నరకా దపి.

ఉత్తమురాలవైన యో గార్గీ! ప్రాణాయామము చేయుటచే పునర్జన్మముండదు. కాబట్టి నీవు నిత్యమును ప్రాణాయామము నాచరింపుము.

ప్రాణాయామము నాచరించువారును, ప్రాణాయామముచే పరిశుద్ధమైనవారును, పరమోత్కృష్టమైన గతిని బొందుదురు. నరకమునుండి తప్పించుటకు ప్రాణాయామము కంటె వేరు మార్గము లేదు.

౮౧ సంసారార్ణవ మగ్నానాం । తారకః ప్రాణ సంయమః,
సంధ్యాకాలేషువా నిత్యం । ప్రాణసంయమనం కురు.
విధినోక్తేన మార్గేణ । ప్రాణసంయమనం కురు.

సంసార సముద్రమునందు మునిగినవారికి, ప్రాణాయామమే తరణోపాయము. శాస్త్రములో జెప్పబడిన విధానముతో నిత్యమును మూడు సంధ్యలయందును ప్రాణాయామము నాచరించుము.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
ప్రాణాది వాయుకథనం నామ
షష్ఠో ఽ ధ్యాయః
శ్రీ పూష దేవార్పణమస్తు.

సప్తమాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు ప్రత్యాహారమును గురించి వివరింపబడుచున్నది.

శ్రీభగవానువాచ. (యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పుచున్నాడు.)

౧ ఉక్తాన్యేతానిచత్వారి । యోగాంగానిద్విజోత్తమే,
ప్రత్యాహారాదిచత్వారి । శృణుష్వాభ్యంతరాణి చ.

బ్రాహ్మణోత్తమురాలవైన యో గార్గి! అష్టాంగములలో యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము అను నాలుగు బాహ్యాంగములు చెప్పబడినవి. అభ్యంతరములగు ప్రత్యాహారము మొదలైన నాలుగు యోగాంగములను వినుము. అభ్యంతరములనగా ఇంద్రియములకును, మనస్సునకును సంబంధించినవి.

౨ ఇంద్రియాణాం విచరతాం । విషయేషు స్వభావతః,
బలాదాహరణం తేషాం । ప్రత్యాహారస్సఉచ్యతే.

స్వభావముగా వస్తువులయందు సంచరించు కన్ను, ముక్కు నోరు మొదలగు నింద్రియములను ఆ యావస్తువులనుండి బలవంతముగ వెనుకకు మరల్చుటయే ప్రత్యాహారమనబడును.

3 యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వం । పశ్యేదాత్మానమాత్మని,
ప్రత్యాహారస్సచప్రోక్తః । యోగవిద్భిర్మహాత్మభిః.

మనుష్యుడేయేవస్తువునుజూచుచున్నాడో ఆయావస్తువును తనమనస్సునందు ఆత్మవస్తువునుగా భావించవలెను. కంటికగపడుదానినంతటిని ఆత్మస్వరూపముగాభావించుటయు ప్రి

త్యాహారమని యోగము నెఱింగినమహాత్ములు తెలుపు చున్నారు.

౪ కర్మాణియానినిత్యాని । విహితాని శరీరిణామ్,
తేషా మాత్మన్యనుష్ఠానం । మనసా యద్బహిర్వినా.

౫ ప్రత్యాహారో భవేత్యోఽపి । యోగసాధన ముత్తమమ్,
ప్రత్యాహారే ప్రశస్తంత । త్సేవితం యోగిభిస్సదా.

ఏవి మనుష్యులకు నిత్యకర్మలుగా విధింపబడినవో వానిని శరీరముతో నాచరించక మనస్సుతో ఆత్మయందుచేయుట యును ప్రత్యాహారమనబడును. అదియుత్తమమగుయోగ సాధనము. ప్రత్యాహారమునందును ఈపద్ధతి శ్రేష్ఠమైనదగు టచేతనే యోగులచే నాచరింపబడినది. కర్మలు నిత్యములు, నైమిత్తికములు, కామ్యములు అని మూడువిధములు.

౧ నిత్యములు:– సంధ్యావందన, అగ్నిహోత్ర, బ్రహ్మయజ్ఞ, పితృతర్పణాదులు.

౨ నైమిత్తికములు:– ప్రత్యాబ్దికాదులు (తద్దినములు).

3 కామ్యములు:– పుత్రకామేష్టి, సత్యానారాయణవ్రతము మొదలైనవి.

౬ అష్టాదశసు యద్వాయో । ర్మర్మస్థానేషు ధారణమ్,
స్థానాత్థానం సమాకృష్య । ప్రత్యాహారశ్చ గద్యతే.

చెప్పబోవు పదునెనిమిది మర్మస్థానములందును, ప్రాణ వాయువును ధరించి యొకస్థానమునందుండి మఱియొక స్థానమునకు తీసికొనివచ్చుటగూడ ప్రత్యాహారముగ జెప్పబడినది.

౭ ఆశ్వినౌచ తథా బ్రూతాం । గార్గి దేవభిషగ్వరా
మర్మస్థానాని సాంసిద్ధిం । శరీరే యోగమోక్షయోః.

ఓగార్గీ! దేవవైద్యులైన యశ్వినీదేవతలిద్దఱును యోగమునకును, మోక్షమునకును సిద్ధినిచ్చు మర్మస్థానములను దెలిపియున్నారు.

౮ తాని సర్వాణి సిద్ధ్యర్థం । యథావచ్ఛృణు సువ్రతే,
పాదాంగుష్ఠౌచ గుల్ఫౌచ । జంఘమధ్యే తథైవచ.

౯ చితేర్మూలంచ జాన్వోశ్చ । మధ్యేచోరుద్వయస్యచ,
పాయుమూలం దేహమధ్యం । మేఢ్రంనాభిర్హృదంతరమ్,

౧౦ నాభిశ్చ హృదయం గార్గి । కంఠకూప స్తథైవచ,
కంఠకూప ఇతి ఖ్యాతః । కాయకర్మాణి షట్ స్మృతమ్.

మంచివ్రతనియమముగల యోగార్గీ! యోగమోక్షముల సిద్ధికొఱకు ఆ మర్మస్థానములను జెప్పుచుంటిని; వినుము. పాదముల బొటనవ్రేళ్ళు, చీలమండలు, పిక్కలమధ్య ప్రదేశములు, మోకాలిచిప్పలు, మోకాళ్ళు, రెండుతొడలమధ్య ప్రదేశములు, మలద్వారము, దేహమధ్యము, మేఢ్రము (మూత్రద్వారము) నాభి, హృదయము, కంఠకూపము, అను పదునెనిమిదియు మర్మస్థానములు. కాయకర్మలును ఆఱు గలవు.

౧౧ తాలుమూలంచ నాసాచ । మూలంచాక్ష్ణోశ్చమండలే,
భ్రువోర్మధ్యం లలాటంచ । మూర్ధాచ మునిసత్తమే.

యోగినులలో గొప్పదానవైన యోగార్గీ! ౧ దౌడల మూలప్రదేశము, ౨ ముక్కు, ౩ కన్నులమూలస్థానము,

(అనగా భ్రూమధ్యమునకు క్రిందిప్రదేశము) ౧ భ్రూమధ్యము, ౫ నాసలు, (నుదురు) ౬ తల, ఈ యాఱునుగూడ మర్మ స్థానములు.

౧౨ మర్మస్థానాని చైతాని । మానం తేషాం పృథక్ఛృణు,
పాదమానంతు గుల్ఫస్య । సార్ధాంగుళిచతుష్టయమ్.

ఓగార్గీ! పైనచెప్పబడినవన్నియు మర్మస్థానములు. వాని ప్రమాణముల (కొలతల)నుగూడ జెప్పుచున్నాను. వినుము. చీలమండ ఆఱువేళ్ళ పొడుగుప్రమాణము గలది.

౧౩ గుల్ఫా జంఘస్య మధ్యంతు । విజ్ఞేయం తద్దశాంగుళమ్,
జంఘమధ్యాచ్చితేర్మూలం । యత్తదేకాదశాంగుళమ్.

చీలమండలకును పిక్కలకును మధ్యప్రదేశము పదియంగుళములుండును. పిక్కలకును, మోకాలిచిప్పలకును మధ్యప్రదేశము పదునొకండుఅంగుళములు.

౧౪ చితిమూలం వరారోహే । జానుస్స్యా దంగుళిద్వయమ్,
జానోర్నవాంగుళం ప్రాహు । రూరుమధ్యే మునీశ్వరాః.

ఓగార్గీ! మోకాలిచిప్పలకును చితిమూలమునకును మధ్య రెండంగుళములుండును. మోకాలికిని, తొడకును మధ్యనుండు ప్రదేశము తొమ్మిదంగుళములుగలదని మునీశ్వరులు తెల్పిరి.

౧౫ ఊరుమధ్యా త్తథాగార్గి । పాయుమూలం నవాంగుళమ్,
దేహమధ్యం తథాపాయో । ర్మూలాత్స్యార్ధాంగుళిద్వయమ్.

ఓగార్గీ! తొడయొక్క మధ్యప్రదేశమునకును మలద్వారమునకును మధ్యనుండుప్రదేశము తొమ్మిదంగుళముల పరిమా

ణముగలది. గుదస్థానమునుండి రెండున్నరఅంగుళములలో దేహమధ్యముండును.

౧౬ దేహమధ్యే తథామేఢ్రం । తస్య సార్ధాంగుళత్రయమ్,
మేఢ్రం నాభిశ్చ విజ్ఞేయా । గార్గి ! సార్ధందశాంగుళమ్.

దేహమధ్యమునకు మూడున్నరఅంగుళముల దూరములో మేఢ్రముండును. ఓగార్గీ! మేఢ్రమునకును, నాభికిని మధ్యప్రదేశము పదిన్నరఅంగుళములుండును.

౧౭ చతుర్దశాంగుళం నాభేః । హృన్మధ్యంచ వరాననే,
షడంగుళంతు హృన్మధ్యా । త్కంఠకూపం తథైవచ.

ఓగార్గీ! నాభిస్థానమునుండి హృదయమధ్యమునకు పదునాలుగంగుళములుండును. హృదయమధ్యమునుండి కంఠకూపమునకు ఆఱంగుళములుండును.

౧౮ కంఠకూపాచ్చ జిహ్వాయా । మూలంస్యా చ్చతురంగుళమ్,
నాసామూలంతు జిహ్వాయాః । మూలాచ్చ చతురంగుళమ్.

కంఠకూపమునుండి (గొంతుకముడి) నాలుక మూలస్థానమునకు నాలుగంగుళములుండును. జిహ్వామూలమునుండి నాసికయొక్క మూలమునకు నాలుగంగుళములుండును.

౧౯ నేత్రస్థానంతు తన్మూలా । దర్ధాంగుళ మితీరితమ్,
తస్మా దర్ధాంగుళం విద్ధి । భ్రువో రంతరమాత్మనః.

ఆ నాసికామూలమునుండి నేత్రస్థానము అంగుళములో సగముండును. ఆనేత్రస్థానమునుండి భ్రూమధ్యము (కనుబొమల నడుమనుండు ప్రదేశము) అంగుళములో సగముండును.

౨౦ లలాటాఖ్యం భ్రువోర్మధ్యా । దూర్ధ్వంస్యాద్దంగుళిద్వయమ్,
లలాటాద్వ్యోమసంజ్ఞాత । దంగుళిత్రయమేవహి.

భ్రూమధ్యమునకు రెండంగుళములపైన లలాటము(నొసలు) ఉండును. లలాటమునుండి మూడంగుళములపైన ఆకాశమను స్థానముండును.

౨౧ స్థానేష్వేతేషు మనసా । వాయుమారోప్య ధారయేత్,
స్థానాత్స్థానాత్సమాకృష్య । ప్రత్యాహారం ప్రకుర్వతః.

౨౨ సర్వేరోగాశ్చ నశ్యంతి । యోగాస్సిద్ధ్యంతి తస్యవై,
వదంతియోగినః కేచి । ద్యోగేషు కుశలానరాః.

ఓగార్గీ! పైనచెప్పబడిన పాదము మొదలు తలవరకునుండు అన్నిస్థానములందును మనస్సుతో గాలిని నిలిపి యొకస్థానము నుండి మఱియొకస్థానమునకు తీసికొనివచ్చి యచ్చట నిలిపి, యచ్చటనుండి మఱియొకస్థానమునకు కొనిపోవుచు ప్రత్యాహారము (వస్తువులనుండి యింద్రియములను మరలించుట) చేయువానికి సమస్తరోగములు నశించును. అన్ని యోగములు సిద్ధించునని యోగాభ్యాసమునందు నేర్పరులైన యోగులు కొందఱు చెప్పుచున్నారు.

౨౩ ప్రత్యాహారం వరారోహే । శృణు త్వం తద్వదామ్యహమ్,
సంపూర్ణకుంభవద్వాయు । మంగుష్ఠా న్మూర్ధ్నిమధ్యతః.

౨౪ (క) ధారయే దనిలం బుద్ధ్యా । ప్రాణాయామ ప్రచోదితమ్.

ఓగార్గీ! ప్రత్యాహారమును గుఱించి చెప్పుచున్నాను; వినుము. సంపూర్ణమైనకుంభకముగల వాయువును కాలిబొటన వ్రేలు మొదలు నడితలవరకు ప్రాణాయామముచే ప్రేరేపింప

బడినదానిని బుద్ధితో ఆ యా స్థలములయందు ధరింపవలెను. అనగా ప్రాణాయామముచే చోదనచేయబడిన కుంభకమును ఆ యా స్థలమునందున్నట్లు మనస్సుతో భావనచేయవలెనని యర్థము.

౨౪ (గ) వ్యోమరంధ్రా త్సమాకృష్య । జిహ్వామూలే నిరోధయేత్.

బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వాయువునుతీసికొనివచ్చి జిహ్వామూలమునందు (కొండనాలుకకుదగ్గర) నిలుపవలెను.

౨౫ వ్యోమరంధ్రా త్సమాకృష్య । లలాటే ధారయేత్పునః,
లలాటా ద్వాయు మాకృష్య । భ్రువోర్మధ్యే నిరోధయేత్.

పిమ్మట బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వాయువును నొసటియందు నిలుపవలెను. పిమ్మట లలాటమునుండి కనుబొమలమధ్యప్రదేశమునందు వాయువును నిలుపవలెను.

౨౬ నాసామూలాత్తు జిహ్వాయా । మూలే ప్రాణం నిరోధయేత్,
జిహ్వామూలా త్సమాకృష్య । కంఠకూపే నిరోధయేత్.

భ్రూమధ్యము (నాసామూలము) నుండి ప్రాణవాయువును నాలుకయొక్క మూలస్థానమునందు నిలుపవలెను. జిహ్వామూలమునుండి ప్రాణవాయువును కంఠకూపమునందు నిలుపవలెను. కంఠకూపమనగా కొండనాలుకకు క్రిందుగనుండు ప్రదేశము.

౨౭ కంఠకూపాత్తు హృన్మధ్యే । హృదయా న్నాభిమధ్యమే,
నాభిమధ్యా త్పునర్మేఢ్రే । మేఢ్రాధః పూరయే త్తతః.

ప్రాణవాయువును కంఠకూప మునుండి హృదయమధ్యమునందును, హృదయమధ్యమునుండి నాభిమధ్యమునందును,

అందుండి మేఢ్రము(మూత్రస్థానము)నందును, మేఢ్రమునుండి దేహమధ్యమునందును నిలుపవలెను. దేహమధ్యమనగా మల మూత్రద్వారముల మధ్య ప్రదేశము.

౨౭ దేహమధ్యా ద్గుదే గార్గి । గుదతో ఊరుమూలకే,
ఊరుమూలా త్తయోర్మధ్యే । తస్మా జ్జాన్వో ర్నిరోధయేత్.

ఓగార్గీ! ప్రాణవాయువును దేహమధ్యమునుండి గుద ప్రదేశము (మలద్వారము) నందును, అచ్చటినుండి తొడల మూల ప్రదేశమునందును, అచ్చటినుండి తొడలమధ్య ప్రదేశములందును, ఆప్రదేశములనుండి మోకాళ్ళయందును నిలుపవలెను.

౨౮ చితిమూలే తత స్తస్మా । జ్జంఘయో ర్మధ్యమే తథా,
జంఘమధ్యా త్సమాకృష్య । పాదాంగుష్ఠే నిరోధయేత్.

ఓగార్గీ! ప్రాణవాయువును మోకాళ్ళనుండి వానికి కొంచెముక్రిందుగనుండు చితిమూలములందు నిలుపవలెను. చితిమూలములనుండి పిక్కలయొక్క మధ్యప్రదేశము నందును అచ్చటినుండి కాలిబొటనవ్రేలియందును నిలుపవలెను.

30 గుల్ఫాదంగుష్ఠయో ర్గార్గి! పాదయో స్తం నిరోధయేత్,
స్థానాత్థ్సానం సమాకృష్య । య స్తేవం ధారయే ద్ధియా.

ఓగార్గీ! ఆప్రాణవాయువునే చీలమండలనుండి బొటన వ్రేళ్ళయందును, బొటనవ్రేళ్ళనుండి పాదములయందును,

నిలుపవలెను. ఈ విధముగ నెవడు ఆ ప్రాణవాయువును బుద్ధితో నొకచోటనుండి మఱియొకచోటున నిలుపునో అతడు,

30 సర్వపాప వినిర్ముక్తో । జీవేదాచంద్రతారకమ్,
ఏతద్యోగవిసిద్ధ్యర్థం । అగస్తేనాపికీర్తితమ్.

సమస్తవిధములైన పాపములనుండి విడివడి చంద్ర నక్షత్రములుండువరకును జీవించును. అనగా కొన్నివందల సంవత్సరములు జీవించునని భావము.

యోగసిద్ధినిగురించి చెప్పుచు విషయమును అగస్త్యుడను మునియు నిట్లే చెప్పెను. ఆగస్త్యుడనగా అగస్త్యుని శిష్యుడై యుండవచ్చును.

3౨ ప్రత్యాహారేషు సర్వేషు । ప్రశస్త మితి యోగిభిః,
నాడీభ్యాం వాయు మాకృష్య । కుండల్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్.

ఓగార్గీ! నాడులద్వారా వాయువును ఆకర్షించి కుండలికి ప్రక్క ప్రదేశములందుంచుట పలువిధములైన ప్రత్యాహారములలో నుత్తమమైనదని యోగులు చెప్పిరి.

33 ధారయేద్యోధియాసోఽపి । భవరోగాత్ప్రముచ్యతే,
పూర్వవద్వాయుమారోప్య । హృదయేవ్యోమ్ని ధారయేత్.

3౪ సప్రయాతివరారోహే । పరమాత్మపదంనరః,
వ్యాధయః కింపునస్తస్య । బాహ్యాభ్యంతరవర్తినః.

ఓగార్గీ! ఎవడు బుద్ధిచేతనే వాయువునాయాస్థలముల యందు నిలిపినట్లుభావనచేయునో అతడును సంసారమునుండి విడివడును. (మోక్షమునుబొందును) ఎవడువాయువును హృదయమునందును మూర్ధమునందును నిలుపునో అతడునుపర

మాత్మస్థానమును పొందును. అట్టి పరమాత్మస్థానము నేపొం దుటకర్హుడైనవానికి శారీరకమానసిక వ్యాధులు నశించునని వేరుగ చెప్పనక్కరలేదు.

3౫ నాసాభ్యాం వాయుమారోప్య । పూరయిత్వోదరస్థితమ్,
భ్రువోర్మధ్యేదృశః పశ్చా । త్సమారోప్య సమాహితః.

3౬ ధారయేత్క్షణమాత్రంవా । సోఽపియాతి పరంపదమ్,
కిం పునర్బహునోక్తేన । నిత్యం కర్మ సమాచర.

ఓగార్గి! నాసికాద్వారములగుండా గాలిని పీల్చి కడుపును నింపవలెను. పిమ్మట భ్రూమధ్యమునందును ఆపై చూపుల యందును నెవడు ప్రాణవాయువును నిలుపునో యతడును పరమాత్మస్థానమునొందును. పలుమాటలేల? ఎల్లప్పుడును కర్మచేయుచుండుము.

3౭ ఆత్మనః ప్రాణ మారోప్య । ఆభ్రూమధ్యా త్సుషుమ్నయా,
యావన్మనోలయ త్యస్మిన్ । తావ త్సంయమనంకురు.

ఓగార్గి! సుషుమ్నానాడిద్వారా ప్రాణవాయువును భ్రూ మధ్యమునందునిలిపి మనోలయపర్యంతమును (సర్వసంస్కార ములును నశించువరకును) సాధన చేయుచుండుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
ప్రత్యాహారాది నిరూపణ నామ
సప్తమోఽధ్యాయః
శ్రీ హిరణ్యగర్భ దేవార్పణమస్తు.

అష్టమాధ్యాయము

ధారణను గురించి చెప్పబడుచున్నది.

శ్రీభగవానువాచ.

౧ అథేదానీం ప్రవక్ష్యామి । ధారణాః పంచతత్త్వతః,
సమాహిత మనాస్త్వంచ । శృణు గార్గి! తపోధనే.

ఓగార్గీ! యోగాంగములలో నొకటియగు ధారణను జెప్పుచున్నాను. ఏకాగ్రచిత్తురాలవై వినుము. ఆధారణ లైదువిధములు.

తపోధనేయనుటచే లౌకికమైనధనమందాశలేనిదనియు తపస్సునందే ఆసక్తిగలదనియు తెలియుచున్నది.

౨ యమాదిగుణయుక్తస్య । మనస్సంసిద్ధిరాత్మని,
ధారణేత్యుచ్యతే సమ్యక్ । శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః.

యమము మొదలగు యోగాంగములతోఁగూడిన వాని మనస్సు ఆత్మయందు లగ్నమగుటయే ధారణయని యోగ శాస్త్రరహస్యము నెఱిగినవారు తెలుపుచున్నారు.

3 తస్మిన్ బ్రహ్మపురే గార్గి! యదిదం దహరాంబుజమ్,
తస్మిన్నేవాంతరాకాశే । యద్బాహ్యాకాశ ధారణమ్.

ఓగార్గీ! ఆయాత్మయందు దహరాంబుజమును (హృదయ పద్మమును) దానియందు బాహ్యాకాశధారణము నొనర్ప వలయును. అనగా బాహ్యాకాశమును హృదయమునందుఁజేర్చి హృదయమునాత్మయందు చేర్చవలెననుట.

౪ ఏషాచ ధారణే త్యుక్తా । యోగశాస్త్రవిశారదైః,
తాంత్రికై ర్యోగశాస్త్రజ్ఞై । ర్విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితైః.

యోగశాస్త్రమునందు నేర్పుగలవారును, సిద్ధాన్తము నెఱింగినవారును, యోగశాస్త్రము నెఱింగినవారును, క్రమ శిక్షణగలవారును నగు విద్వాంసులచే పైన చెప్పబడినదిగూడ ధారణయని చెప్పబడినది.

౫ ధారణాః పంచధా ప్రోక్తా । స్తాశ్చసర్వాః పృథక్ శృణు,
భూమి రాప స్తథా తేజో । వాయు రాకాశ ఏవచ.

ఓగార్గి! వినుము. ఈ ధారణ యైదువిధములుగ చెప్ప బడినది. వాని వేర్వేరుగ చెప్పుచున్నాను వినుము. భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము. ఇవి పంచభూతములు.

౬ ఏతేషు పంచదేవానాం । ధారణా పంచ భేష్యతే.
ఆపాదా జ్జాను పర్యంతం । పృథివీ స్థానముచ్యతే.

ఓగార్గి! ఈపంచభూతములయందును ఐదు దేవతలను ధరించుటచే ధారణ యైదు విధములైనది. శరీరమునందే పంచభూతములకును స్థానము లేర్పరుపబడినవి. పాదములు మొదలు మోకాళ్ళవరకు నుండు ప్రదేశము పృథివీస్థానము.

౭ ఆజాన్వోః పాయుపర్యంత । మపాంస్థానం ప్రకీర్తితమ్,
ఆపాయో ర్హృదయాంతం య । ద్వహ్నిస్థానం తదుచ్యతే.

మోకాళ్ళు మొదలు మలస్థానము (ముడ్డి) వరకునుండు ప్రదేశము జలస్థానమనియు, మలస్థానమునుండి హృదయము వరకు అగ్నిస్థానమనియు చెప్పబడినది.

౮ ఆహృన్మధ్యా ద్భ్రువోర్మధ్యం। యావద్వాయుకులం స్మృతమ్,
ఆభ్రూమధ్యాత్తు మూర్ధాన। మాకాశస్థాన ముచ్యతే.

హృదయమధ్యము మొదలు భ్రూమధ్యమువరకు నుండెడి ప్రదేశము వాయుస్థానమనియు, భ్రూ మధ్యమునుండి నడి నెత్తివరకు నుండెడిస్థలము ఆకాశస్థానముగను చెప్పబడినది.

౯ అత్రకేచిద్వదంత్యన్యే। యోగపండితమానినః,
ఆజాన్వో ర్నాభిపర్యంత। మపాం స్థాన మితి ద్విజే.

ఓగార్గీ! పండితులుకాకున్నను పండితులమనుకొను నితరులు కొందఱు ఈవిధముగ జెప్పుచున్నారు. పాదములనుండి మోకాళ్ళవరకును పృథివీస్థానమనియు మోకాళ్ళనుండి నాభి పర్యంతము జలస్థానమనియు,

౧౦ నాభిమధ్యా ద్గళాంతం య। ద్వహ్నిస్థానం త దుచ్యతే,
ఆగళాత్తు లలాటాంతం। వాయుస్థానమితీరితమ్.

౧౧ లలాటాద్వహ్నిపర్యంత। మాకాశస్థానముచ్యతే,
అయుక్తమేతదిత్యుక్తం। శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః.

నాభిమధ్యమునుండి కంఠమువరకునుండు స్థానము అగ్ని స్థానమనియు కంఠమునుండి నొసలువరకునుండుస్థలము వాయు స్థానమనియు, లలాటమునుండి నడినెత్తివరకు నుండు ప్రదేశము ఆకాశస్థానమనియు, చెప్పబడినది. యోగశాస్త్ర రహస్యము నెఱింగినవారు ఈక్రమము సరియైనది కాదనిరి.

౧౨ యదిస్యా జ్జ్వలనస్థానం। దేహమధ్యే వరాననే,
అయుక్తం కారణే వహ్నా। కార్యరూపస్య సంస్థితిః.

ఓగార్గీ! దేహమధ్యమే జ్వలనము (నిప్పు) నకు స్థానమై

నచో అదిసరిపడదు. కారణమైననిప్పునందు కార్యరూప ముండదు.

౧౩ కార్య కారణ సంయోగే । కార్యహానిః కథంభవేత్,
దృష్టం తత్కార్య రూపేషు । మృదాదీవ ఘటాదిషు.

కుండకార్యము. దానికి కారణముమన్ను. ఈ రెండింటికిని ఎడతెగని సంబంధము. కార్యకారణములకలయికలో కార్యహాని యెట్లుకలుగును ?

౧౪ పృథివ్యాం ధారయే ద్గార్గి ! । బ్రహ్మాణం పరమేష్ఠినమ్,
విష్ణుమప్స్వనలేరుద్రౌ । మీశ్వరం వాయుమండలే.

ఓగార్గీ ! పృథివీభాగమునందు బ్రహ్మను, జలస్థానమునందు విష్ణువును, తేజఃస్థానమునందు రుద్రుని, వాయుస్థానమునందు పదునొకండ్రు రుద్రులలో నొకడగు ఈశ్వరుని,

౧౫ సదాశివంతథావ్యోమ్ని । ధారయేత్సుసమాహితః,
పృథివ్యాం వాయుమాస్థాయ । లకారేణసమన్వితే.

సహస్రారమునందు సదాశివునిధ్యానించవలెను. పృథివీ తత్వాంశమైన లకారమునందు నిశ్చలచిత్తుడై వాయునిరోధమొనర్పవలెను. లకారము పృథివిబీజము.

౧౬ ధ్యాయేదష్టభుజాకారం । బ్రహ్మాణం పరమేష్ఠినమ్,
ధారయే త్పంచఘటికాః । పృథివీ జవమాప్నుయాత్.

ఊర్ధ్వలోకమందున్న ఎనిమిదిభుజములుగల బ్రహ్మను ఐదుగడియలకాలము జపించినచో భూమికిగల సత్వమును (వేగమును) బొందును.

౧౭ వారుణే వాయు మారోప్య । వకారేణ సమన్వితే,
తస్మి న్నారాయణం సౌమ్యం । చతుర్బాహుం కిరీటినమ్.

వకారము అమృతతత్త్వముగలది. అమృతమనగా నిచ్చట జలతత్త్వమనియర్థము. వకారముతోఁగూడిన వరుణతత్త్వమునందు వాయునిరోధముచేసి శాంతస్వరూపుడును, నాలుగు భుజములుగలవాడును, కిరీటముగలవాడును, జలమధ్యమునందుండువాడును (ప్రళయకాలమునందు సముద్రమధ్యమునందు వటపత్రశాయియై యుండువాడు.)

౧౮ త్ర్యక్షరం వరదం విష్ణుం । తరుణాదిత్య సన్నిభమ్,
శుద్ధస్ఫటిక సంకాశం । పీతవాస సమచ్యుతమ్.

మూడు అక్షరములచే సంకీర్తన చేయబడువాడు "గోవింద" అను మూడక్షరములతో ఆశ్రితులకు వరముల నిచ్చువాడును విశ్వమంతటను నిండియున్నవాడును, మధ్యాహ్నకాలమందలి సూర్యునితో సమానమైన తేజము గలవాడును, పరిశుద్ధమగు స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనవాడును, అనగా పాపరహితుడని యర్థము. పసుపురంగు వస్త్రము గలవాడు, (పీతాంబరధారి) నాశరహితుడగు విష్ణువును,

౧౯ (క) ధారయే త్వం చ ఘటికాః । సర్వరోగైః ప్రముచ్యతే.

ఐదుగడియల కాలము ధ్యానించినచో సమస్త రోగములును నశించును. వకారము జలబీజము.

౧౯ (గ) వహ్నౌచానిలమారోప్య । రేఫాక్షర సమన్వితే.

౨౦ త్ర్యంబకం వరదం రుద్రం । తరుణాదిత్య సన్నిభమ్,
భస్మోద్ధూళిత సర్వాంగం । సుప్రసన్నమనుస్మరన్.

౨౦ (క) ధారయే త్పంచఘటికా । వహ్నినా సౌ న దహ్యతే.

అగ్నిస్థానమునందు ప్రాణవాయువును నిరోధించి మూడు నేత్రములు గలవాడును, వరములనిచ్చువాడును, మధ్యాహ్న కాలమందలి సూర్యునితో సమానమైన తేజస్సుగలవాడును, శరీరమంతయు బూదిపూతగలవాడును, ప్రసన్నుడును అగు రుద్రుని ఐదుగడియలు స్మరించినచో నట్టివానిని అగ్ని తగుల బెట్టలేదు. రకారము అగ్నిబీజము.

౨౦ (గ) మారుతం మరుతి స్థానే । య కారేణ సమన్వితే.

౨౨ (క) ధారయే త్పంచఘటికా । వాయువ ద్వ్యోమగో భవేత్.

యకారము వాయుతత్త్వాత్మికమైనది. ప్రాణవాయువును యకారముతోగూడ వాయుస్థానమందు నిరోధించి శంకరుని ధ్యానించినచో వాయువువలెనే ఆకాశగమనాదులు కలుగును. యకారము వాయుబీజము.

౨౨ (గ) ఆకాశే వాయు మారోప్య । హకారోపరి శంకరమ్.

౨౩ బిందురూపం మహాదేవం । వ్యోమాకారం సునిర్మలమ్,
శుద్ధస్ఫటిక సంకాశ । మాదిదేవ మజం విభుమ్.

౨౪ మృత్యుంజయం వామదేవం । బాలేందుకృతమాళినమ్,
పంచవక్త్రయుతం సౌమ్యం । దశబాహుం త్రిలోచనమ్.

౨౫ సర్వాయుధోద్యతకరం । సర్వభూషణ భూషితమ్,
ఉమార్థదేహం వరదం । సర్వకారణకారకమ్.

౨౬ శ్రీధరం వరదం శాంతం । సర్వకారణకారకమ్,
చిత్తేన చింతతయన్యస్తు । ముహూర్తమపి ధారయేత్.

౨౭ సఏవముక్త ఇత్యుక్త । స్తాంత్రికైశ్చ సుశిక్షితైః,
ఏతద్వ్యక్తం భవేద్యత్ర । గార్గి ! బ్రహ్మవిదాంవరే.

బ్రహ్మవేత్తలలో శ్రేష్ఠురాలవైన యో గార్గీ! హకారము ఆకాశతత్త్వాత్మకమైనది. హకారాత్మకమైన యాకాశము నందు ప్రాణవాయువునునిరోధించి బిందురూపుడైన (అనగా బిందువువలె సంపూర్ణమైనవాడనియర్థము.) దేవతలలో గొప్ప వాడును, ఆకాశమువంటి యాకారముగలవాడును, (అనగా ఆకాశమువలె సర్వవ్యాపకుడును,) నిర్మలమైనయాకారముగల వాడును, స్వచ్ఛమైనస్ఫటికముతో సమానమైనవాడును, దేవ తలలో మొదటివాడును, పుట్టుకలేనివాడును, ప్రభువైనవా డును, మృత్యువును జయించినవాడును (మార్కండేయుని తీసికొనిపోవుటకు యముడురాగా మార్కండేయుడు శివలింగ మును కౌగిలించుకొని శివునిప్రార్థింపగా నాతడుప్రత్యక్షమై మృత్యువునుజయించి మార్కండేయుని చిరంజీవిగ చేసెను. అప్పటినుండియు శివునకు మృత్యుంజయుడని పేరు) వామ దేవుండను చంద్రికళను శిరస్సునందు ధరించినవాడును, ఐదు ముఖములుగలవాడును, పది బాహువులుగలవాడును, మూడు నేత్రములుగలవాడును, ప్రసన్నస్వరూపుడును, పలువిధము లైన ఆయుధములతోగూడిన చేతులుగలవాడును, వివిధము లైన యాభరణములచే నలంకరింపబడినవాడును, పార్వతి సగము దేహముగగలవాడును, వరముల నిచ్చువాడును, సమస్తమునకును కారణములను కల్పించువాడును, సంపదను ధరించినవాడును (అనగా కోరినవారికి అష్టైశ్వర్యములనిచ్చు

వాడును, శాంతస్వభావుడునగు పరమశివుని మనస్సునందు ధరించి యొకముహూర్తమైనను యెవడు ధ్యానముచేయునో వాడు సంసారబంధమునుండి విడివడినవాడగును. క్రియశిక్ష గలిగిన తాంత్రికులే యీవిషయమును దెల్పిరి. ఇదియంతయు తగియేయున్నది. హకారము ఆకాశబీజము.

౨౮ బ్రహ్మాది కార్యరూపాణి । స్వేస్వేసంహృత్యకారణే,
తస్మిన్ సదాశివే ప్రాణం । చిత్తంవానిజకారణే.

౨౯ యుక్తచిత్తస్తదాత్మానం । యుంజీతపరమేశ్వరే,
విశుద్ధ మనసాపశ్యే । న్నాదాంతే పరమేశ్వరమ్.

బ్రహ్మమొదలు గడ్డిపోచవరకు గల సమస్త పదార్థములును పంచభూతములతో చేయబడినవి. ఆ పంచభూతములకు పంచతన్మాత్రలు (శబ్దస్పర్శరూపరసగంధములు) పంచభూతములును ఒకదానికొకటి కారణములు. ఆకాశమునుండి గాలి, గాలినుండి నిప్పు, నిప్పునుండి నీరు, నీటినుండి భూమియు పుట్టినవి. ఒకదానియందొకదానిని లీనముచేసి సదాశివుని యందు మనస్సునుగాని, ప్రాణవాయువునుగాని, లగ్నముచేసి పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో యోగాభ్యాసకాలమందు గలుగు దశవిధనాదములు అణగిపోయినపిమ్మట పరమేశ్వరుని చూడనగును.

౩౦ అస్మిన్నర్థే వదంత్యన్యే । యోగినో బ్రహ్మవిద్వరాః,
ప్రణవేనైవ కార్యాణి । స్వేస్వే సంహృత్య కారణే.

౩౧ ప్రణవస్యతు నాదాంతే । పరమానంద విగ్రహమ్,
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ । పురుషం కృష్ణపింగళమ్.

౩౨ చేతసా సంప్రపశ్యంతి । సంతస్సంసారభేషజమ్,
త్యంతస్మాత్ప్రణవేనైవ । ప్రాణాయామై స్త్రిభిస్త్రిభిః.
33 బ్రహ్మాదికార్యరూపాణి । స్వేస్వేసంహృత్యకారణే,
విశుద్ధచేతసా పశ్యే । న్నాదాంతే పురుషోత్తమమ్.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పవారగు కొందరు యోగులీవిష యమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు. ఓంకారముతోడనే పంచ భూతములను వానివాని కారణములందుచేర్చి యోగాభ్యాస కాలమున ఓంకారమునందు బయలుదేరు దశవిధనాదములకు పిమ్మట ఆనందమయమైన విగ్రహముగలవాడును, కపటములేని సత్యస్వరూపుడును, నలుపు, పసుపు కలిసిన రంగుగల వాడును, సంసారమను రోగమునకు వైద్యుడును, పరబ్రహ్మ స్వరూపుడగు పురుషుని సత్పురుషులైనవారు మనస్సుతో చూచుచున్నారు. అనగా చర్మచక్షువులతోగాక జ్ఞాన చక్షువులతో జూచుచున్నారని భావము.

అందువలననోగార్గీ! నీవుకూడ ప్రణవముతోడను, మూడు మూడు ప్రాణాయామములతోడను పైన చెప్పినట్లు కార్యము లను కారణములందు లీనముచేసి దశవిధనాదములు అణగిన పిమ్మట పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో పురుషోత్తముని దర్శింపుము.

౩౪ అస్మిన్నర్థేవదంత్యన్యే । యోగినోబ్రహ్మవిద్వరాః,
భిషగ్వరావరారోహే! । యోగేషుపరినిష్ఠితాః.

ఓగార్గీ! యోగశాస్త్రమునందారితేరినవారును, సంసార రోగమునకు వైద్యులైనవారును, బ్రహ్మవేత్తలలోశ్రేష్ఠులగు కొందఱు యోగులీవిషయమున నిట్లు చెప్పుచున్నారు.

౩౫ శరీరం తాపదేవత్తు । పంచభూతాత్మకం ఖలు,
తదేతచ్చ మహాభాగే! । వాత పిత్త కఫాత్మకమ్.

పుణ్యాత్మురాలవైన యోగార్గి! పృథివ్యాపస్తేజోవాయు రాకాశములనెడి పంచభూతములతో గూడిన యీశరీరము కఫ వాత పైత్యములతో నిండియున్నది.

౩౬ వాతాత్మనాం చ సర్వేషాం । యోగేషు రమతాం నృణామ్,
ప్రాణసంయమనే నైవ । శోషం యాతి కళేబరమ్.

వాతతత్వముగలవారు ప్రాణాయామము చేసినయెడల శరీరము లావుతగ్గి సన్ననిశరీరముగల వారగుదురు.

౩౭ పిత్తాత్మనాం చ సర్వేషాం । నశిష్యతి కళేబరమ్,
కఫాత్మకానాం కాయాస్తు । సంపూర్ణమచిరా ద్భవేత్.

పైత్య (వేడి) శరీరము గలవారు యోగాభ్యాసము చేసినయెడల అప్పటికున్న శరీరముకూడ శుష్కించును. శ్లేష్మతత్వము గలవారు యోగాభ్యాసము చేసినయెడల అంతకుముందు బలహీనముగానుండు దేహము సంపూర్ణమైన యారోగ్యము కలదియగును.

౩౮ ధారణం కుర్వతే హ్యగ్నౌ । సర్వే నశ్యంతి వాతజాః,
పార్థివాంశే జలాంశే చ । ధారణం కుర్వత స్సదా.
౩౯ నశ్యంతి శ్లేష్మజా రోగాః । పిత్తజాశ్చాచిరా త్తథా,
వ్యోమాంశే చ జలాంశే చ । ధారణాం కుర్వత స్సదా.

అగ్నిస్థానమునందు ప్రాణధారణచేయుటచే సమస్తమైన వాతరోగములు నశించును. పృథివ్యంశమునందును, జలాంశమునందును ప్రాణధారణచేయువానికి కొలదికాలములోనే శ్లేష్మరోగములు, పైత్యరోగములు నశించును.

౪౦ త్రిదోషజనితారోగా । వినశ్యంతి విషాణి చ,
అస్మిన్నర్థే తథాబ్రూతా । మశ్వినౌచ భిషగ్వరౌ.

ఆకాశాంశమునందును, జలాంశమునందును, ప్రాణధారణను జేయువానికి వాత పిత్త కఫముల వలన కలుగు రోగములును, విషదోషములును, నశించునని స్వర్గలోకవైద్యులగు అశ్వినీదేవతలు తెల్పిరి.

౪౧ ప్రాణసంయమనే నైవ । త్రిదోషశమనం నృణామ్,
తస్మాత్త్వం చ వరారోహే! నిత్యం కర్మ సమాచర.

ఓగార్గీ! పృథివ్యాది అంశములయందే కాక సామాన్యమగు ప్రాణాయామము చేసినను వాతపిత్తశ్లేష్మములవలన కలిగిన దోషములును, రోగములును నశించును. అందువలన నీవును ఎల్లప్పుడును ఈ ప్రాణాయామము నొనరింపుము.

"యమాదిగుణసంయుక్తా । విధివద్ధారణంకురు."

ఓగార్గీ! ప్రాణాయామమునకు కావలసిన యమాదిగుణములతో గూడిన దానవై శాస్త్రమునందు చెప్పబడినట్లు ప్రాణధారణము నొనరింపుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
ధారణాదితత్త్వ నిరూపణం నామ
అష్టమోఽధ్యాయః
శ్రీ మరీచి దేవార్పణమస్తు.

నవమాధ్యాయము

ఈయధ్యాయమున ధ్యానయోగము నిరూపింపబడినది.

శ్రీ భగవానువాచ.

౧ అథ ధ్యానంప్రవక్ష్యామి । శ్రుణుగార్గి వరాననే,
ధ్యానమేవ హి జంతూనాం । కారణం బంధ మోక్షయోః.

అందమైన ముఖముగల యో గార్గీ! ధ్యానమునుగురించి చెప్పుచున్నాను వినుము. సంసారమున మునుగుటకును, సంసారమునుండి విడివడుటకును మనుష్యులకు ధ్యానమే కారణము. "మనఏవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" సంసార బంధమునకైనను సంసారమునుండి విడివడుటకైనను మనుష్యులకు మనస్సే కారణము. ధ్యానముకూడ మనస్సుతో చేయవలసినదే కావున, ధ్యానముకూడ మనస్సువలెనే జీవునకు బంధమోక్షములకు కారణమగుచున్నది.

౨ ధ్యానమాత్మస్వరూపస్య । వేదనంమనసా ఖలు,
సగుణంనిర్గుణంచైవ । సగుణంబహుధాస్మృతమ్.

మనస్సుతో తన స్వరూపమును తెలిసికొనుటయే ధ్యానమనబడును. ఆ ధ్యానము సగుణమనియు, నిర్గుణమనియు, రెండువిధములు. వానిలో సగుణము పలువిధములు.

3 పంచోత్తమాని తేష్వాహు । ర్వైదికాని ద్విజోత్తమాః,
ఏషు ముఖ్యతమాస్త్రిస । ఏకఏవతు నిర్గుణమ్.

వేదములనెఱింగిన బ్రాహ్మణులు ఆ పలువిధములైన సగుణోపాసనములలో నైదు ముఖ్యములైనవని తెల్పిరి.

(పంచాయతనం) వానిలోగూడ మూడు మిక్కిలి ముఖ్యము లైనవిగా తెల్పిరి. నిర్గుణ ధ్యాన మొకవిధమే.

४ మర్మస్థానాని నాడీనాం । సంస్థానం చ పృథక్ శ్రుణు,
వాయూనాం స్థానకర్మాణి । జ్ఞాత్వా కుర్యాత్మ వేదనమ్.

నాడులయొక్క స్థానములను మూలస్థానములను ప్రత్యేక ముగ వినుము. ప్రాణ, అపాన వ్యాన, ఉదాన సమాన వాయువుల స్థానములను, వానిపనులను నెఱింగి మనస్సునం దాత్మదర్శనమును జేసికొనుము.

౫ ఏకం జ్యోతిర్మయం శుద్ధం । సర్వగం వ్యోమవ ద్దృఢమ్,
అవ్యక్త మచలం నిత్య । మాదిమధ్యాంత వర్జితమ్.

౬ స్థూలం సూక్ష్మమనాకార । మనస్పృశ్య మచక్షుషమ్,
నరసం నచగంధాఖ్య । మప్రమేయ మనూపమమ్,

౭ ఆనంద మజరం నిత్యం । సదసత్సర్వ కారణమ్,
సర్వాధారం జగద్రూప । మమూర్త మజమవ్యయమ్.

౮ అదృశ్యం దృశ్య మంతస్థం । బహిస్థం సర్వతోముఖమ్,
సర్వదృక్ సర్వతఃపాదం । సర్వదృక్సర్వతశ్శిరః,

౯ బ్రహ్మబ్రహ్మపురే గార్గి! దహరాబ్జే ఖ మధ్యమే,
సత్యేఽమృతే సదానందే । నిర్గుణే పరమాత్మని.

౧౦ అదృశ్య దృశ్య రూపేస్మిన్ । రూపేయద్వేదనం భవేత్,
తదేతన్నిర్గుణంజ్ఞాన । మితి యోగవిదో విదుః.

నిర్గుణ స్వరూపమగు జ్ఞానయోగమునుగూర్చి చెప్పబడు చున్నది. తనకంటె పెద్దదిగాని, చిన్నదిగాని, సమానమైనది గాని, లేకుండగ ఒకటిగనే యున్నదియు తేజస్వరూపమైన దియు, పరిశుద్ధమైనదియు, ఆకాశమువలె నంతటను వ్యాపించు

నదియు, ఇతరమైనవానిచే కొట్టబడకపోవుటచే దృఢమైన దియు, సులభముగ తెలియబడనిదియు, స్వచ్ఛమైనదియు, నిత్యమైనదియు, మొదలు మధ్య చివరలు లేనిదియు, ప్రపంచస్వరూపమున స్థూలమైనదియు, అంతర్వర్తియగుటచే సూక్ష్మస్వరూపముగలదియు, ఇట్టి యాకారము గలదని తెలియబడనిదియు, తాకుటకు వీలులేనిదియు, కన్నుల కగు పడనిదియు, ద్రవముగాని వాసనగాని లేనిదియు, కొలతకు అందనిదియు, ఇతరవస్తువు తనకు సాటిచెప్పుటకు వీలులేని దియు, ఆనందస్వరూపమైనదియు, ముసలితనము లేనిదియు, సత్తునకు అసత్తునకు కారణమైనదియు, సత్తు అనగా భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాలముల యందుండునది. అసత్తు అనగా ఒకకాలమందుండి మరియొక కాలమందుండనిది. సమస్తమునకు ఆధారభూతమై జగద్రూపముగ నుండునది. సహజముగ మూర్తిలేనిదియు, పుట్టుకలేనిదియు, తరుగ నిదియు, ప్రపంచరూపమున అగుపడుచున్నను, సూక్ష్మరూప మున నగుపడనిదియు, సర్వవ్యాపకముగ బయటకు కనుపించు చున్నను, సూక్ష్మరూపమున లోపలనుండియగుపడనిదియును, అన్నివైపులను ముఖములును, కన్నులును, తలలును గల దియు నగు, ఆత్మస్వరూపమును (బ్రహ్మమును) మనో మయ పద్మమధ్యమునందలి ఆకాశమునందు సత్యస్వరూప మును అమృతస్వరూపమును, ఆనందస్వరూపమును సత్వ రజస్తమో గుణములకతీతమును, దృశ్యాదృశ్యరూపమగు పరమాత్మయందు తన నిజస్వరూపమును దెలిసికొనుటయే నిర్గుణజ్ఞానముగ యోగశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

౧౧ అథవా పరమాత్మానం । పరమానందవిగ్రహమ్,
గురూపదేశాద్విజ్ఞేయం । పురుషం కృష్ణపింగళమ్.

లేదా, నలుపు పసుపురంగులతోఁ గూడినవాడును, ఆనంద స్వరూపముగల ఆపరమాత్మస్వరూపుడగు పురుషుని గురూప దేశమువలన నెఱుంగవలయును.

౧౨ బ్రహ్మబ్రహ్మపురేచాస్మిన్ । దహరాబ్జే ఖమధ్యమే,
అభ్యాసాత్సంప్రపశ్యంతి । సంతస్సంసారభేషజమ్.

బ్రహ్మకు స్థానభూతమగు మనోమయపద్మమధ్యమునందు సంసారవిషమును నశింపజేయు పరమపురుషుని నిరంతరా భ్యాసమువలన సత్పురుషులైనవారు బాగుగ జూడగలుగు చున్నారు.

౧౩ హృత్పద్మేఽష్టదళోపేతే । కంఠమధ్యాత్సముత్థితే,
ద్వాదశాంగుళనాళేఽస్మిన్ । శ్చతురంగుళవిస్తృతే.

౧౪ ప్రాణాయామైర్వికసితే । కేసరాన్వితకర్ణికే,
వాసుదేవం జగన్నాథం । నారాయణమజం హరిమ్.

౧౫ చతుర్బాహుముదారాంగం । శంఖ చక్ర గదాధరమ్,
కిరీట కేయూర ధరం । పద్మపత్ర నిభేక్షణమ్.

౧౬ శ్రీవత్సవక్షసం విష్ణుం । పూర్ణచంద్ర నిభాననమ్,
కౌస్తుభోద్భాసితోరస్కం । వనమాలావృతం హరిమ్.

౧౭ పద్మోదర దళాభాక్షం । సుప్రసన్నం శుచిస్మితమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం । పీతవాసస మచ్యుతమ్.

౧౮ పద్మపుష్పపదద్వంద్వం । పరమాత్మానమీశ్వరమ్,
పరిభాభిర్భాసయంతం తం । పరితః పురుషోత్తమమ్.

౧౯ మనసాలోక్య దేవేశం । సర్వభూత హృదిస్థితమ్,
సోఽహమాత్మేతి విజ్ఞేయం । సగుణం ధ్యానముచ్యతే.

ఎనిమిదిదళములతోఁగూడినదియు, కంఠమధ్యమునుండి బయలుదేరిన పండ్రెండు అంగుళములనాళము (కాడ) గలదియు, నాలుగంగుళముల చుట్టుకొలతగలదియు, ప్రాణాయామములచే వికసింపచేయబడిన కింజల్కములతోఁగూడిన దుద్దు (తామరపూవుమధ్యయందుండు దిమ్మ) గల హృదయపద్మమునందు సమస్తలోకములను తనయందు నివసింపచేసికొనినవాడును, జగత్తులకు ప్రభువైనవాడును, పుట్టుకలేనివాడును, సర్వపాపములను బోగొట్టువాడును, నాలుగుభుజములుగలవాడును, దివ్యమంగళ విగ్రహముగలవాడును, శంఖ చక్రములను గదను ధరించినవాడును, కిరీటమును భుజకీర్తులను ధరించినవాడును, తామర రేకులతో సమానమైన కన్నులుగలవాడును, శ్రీవత్స మను పుట్టుమచ్చతోఁగూడిన వక్షఃస్థలము గలవాడును, పూర్ణచంద్రునితో సమానమైన ముఖముగలవాడును, కౌస్తుభమణితో మిక్కిలి ప్రకాశించు వక్షఃస్థలము గలవాడును, వనమాలను ధరించినవాడును, తామరపూవు లోపలనుండు రేకుకాంతివంటి కాంతితోఁగూడిన కన్నులుగలవాడును, మిక్కిలి ప్రసన్నమైనవాడును, తెల్లని చిఱునవ్వుగలవాడును, స్వచ్ఛమైన స్ఫటికమువలె నుండువాడును, పసుపురంగువస్త్రమును ధరించినవాడును, నాశములేనివాడును, తామరపూవులవంటి అడుగులు గలవాడును, పరమాత్మస్వరూపుడును, ప్రభు

వును, తనకాంతులచే పరిసరప్రదేశములను ప్రకాశింపజేయు రూపముగలవాడును, పురుషశ్రేష్ఠుడ (పురుషుడనగా జీవుడు జీవులందఱిలో నుత్తముడనగా ఈశ్వరుడని భావము) గు వాడును, సర్వప్రాణికోటుల హృదయమందున్నవాడును, సర్వవ్యాపియగు భగవంతుడు ప్రాణులహృదయమందుమాత్రమే ఏలయుండుననగా ఒక తహసీలుదారునకు తాలూకాయందం తటను అధికారముండి తిరుగుచున్నను తాలూకా ప్రధాన పట్టణమునందే యతడెట్లునివసించునో అట్లే జీవుడును ఈశ్వరుడును శరీరమందంతటను వ్యాపించియున్నను హృదయమును ప్రధానస్థానమునుగా చేసికొందురు. దేవతలనుగూడ నియమించునట్టి విష్ణువును, మనస్సుతోఁజూచి యా పరమాత్మను తననుగానే భావించుట, (అనగా జీవాత్మ పరమాత్మలకు భేదము లేదనియెఱుంగుట) సగుణ ధ్యానమని చెప్పబడుచున్నది.

౨౦ హృత్సరోరుహ మధ్యేఽస్మిన్ । ప్రకృత్యాత్మక కర్ణికే,
అష్టైశ్వర్య దళోపేతే । విద్యాకేసర సంయుతే.

౨౧ జ్ఞాననాళే మహత్కందే । ప్రాణాయామ ప్రబోధితే,
విశ్వార్చిషం మహావహ్నిం । జ్వలంతం విశ్వతోముఖమ్.

౨౨ వైశ్వానరం జగద్యోనిం శిఖావంతం తమీశ్వరమ్,
తాపయంతం స్వకం దేహ । మాపాద తలమస్తకమ్.

౨౩ నివాత దీప వత్తస్మి । న్దీపితం హవ్యవాహనమ్,
దృష్ట్వా తస్యా శ్శిఖా । మధ్యే పరమాత్మాన మీశ్వరమ్.

౨౪ నీలతోయద మధ్యస్థం । విద్యుల్లేఖేవ భాస్వరమ్,
నీవారశూకవ ద్రూపం । పీతాభం సర్వకారణమ్.

౭౫ జ్ఞాత్వా వైశ్వానరం దేవం । సోహ మేవేతి యావతిః,
సగుణేష్వుత్తమం హ్యేతత్ । జ్ఞానం యోగవిదో విదుః.

ప్రకృతి (మాయసృష్టి)యే దుద్దుగాగలదియు, అష్టైశ్వర్యములను నెనిమిది రేకులతోఁగూడినదియు, విద్య (జ్ఞానము) అను కింజల్కములతోఁ గూడినదియు, మోక్షజ్ఞానమను కాడ గలదియు, మహత్తు అనెడి మూలస్థానము గలదియు, (పంచ తన్మాత్రలకు మూలస్థానము అహంకారము. దానికి మహత్తు కందస్థానము) నగు హృదయ పద్మము ప్రాణాయామముచే వికసింపచేయబడగా ఆ హృదయకమలమందు ప్రకాశించునదియు, అన్ని ప్రాణుల యందుండునదియు, అప్పుడప్పుడు ఆరిపోనిదియు, అన్ని వైపులకును మండునదియు, వైశ్వానరుడను పేరుతో సర్వప్రాణుల ఉదరములందుండి యాహారాదులను జీర్ణము జేయువాడును (అహంవైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః, ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ (గీత. 15 అ.) జగత్తునకు కారణ భూతుడును, (అతడు లేకున్న ఆహారాదుల పచనము బాహ్యముగను, శరీరము లోపలనుగూడ జరుగదు) జ్వాలలుగల వాడును, పాదములు మొదలు తల వరకును ప్రతి యొకని శరీరమును తపింప చేయువాడును, గాలి లేని ప్రదేశమందుండు దీపమువలె ప్రకాశించువాడును, యజ్ఞ యాగాదుల యందు దేవతల కిచ్చు పూజాద్రవ్యములను దేవతలకై మోసికొని పోవుటచే హవ్యవాహనుడని అగ్నికి పేరు గలిగినది. అట్టి యగ్ని జ్వాలలమధ్య యందుండు

వాడును, నల్లని మేఘమధ్యమందుండు మెఱుపు తీగవలె ప్రకాశించువాడును, నెవరి ధాన్యపుముల్లు యొక్క చివరి భాగము వంటి సూక్ష్మమైన రూపము గలవాడును, పసుపు రంగు చాయగలవాడును, సమస్తమునకు కారణభూతుడైన యీ యగ్నియే తన స్వరూపమునుగా భావించవలెను. సగుణ జ్ఞానములలో దీనినే యుత్తమమైన దానినిగా యోగవేత్తలు తెలుపుచున్నారు.

౨౬ వైశ్వానరత్వం సంప్రాప్య । ముక్తిం తేనైవ గచ్ఛతి,
అథవా మండలే పశ్యే । దాదిత్యస్య మహాద్యుతేః.

౨౭ ఆత్మానం సర్వ జగతః । పురుషం హేమ రూపిణమ్,
కారణ్యా శ్మశ్రు కేశంచ । హిరణ్మయ ముఖంహాదిమ్.

౨౮ కప్యాస నయనం విశ్వం । సృష్టి స్థిత్యంత కారణమ్,
పద్మాసనస్థితం సౌమ్యం । పరిబుద్ధాబ్జ నిభాననమ్.

౨౯ పద్మోదర దళాభాక్షం । సర్వ లోకాభయ ప్రదమ్,
విజానతం సదా సర్వ । మున్నయంతంచ ధార్మికాత్.

30 భాసయంతం జగత్సర్వం । దృష్ట్వా లోకైక సాక్షిణమ్,
సోహ మాత్మేతియా బుద్ధి । స్సాచ ధ్యానే విశిష్యతే.

పైన చెప్పిన విధముగ హృదయాకాశమునందలి యగ్ని నుపాసించి తానే వైశ్వానర స్వరూపుడై మోక్షమును పొందును. దీనినే దహార విద్య యని కొందఱందురు. ఇంక సూర్యమండల మధ్యవర్తియగు పురుషు నుపాసించు విధము తెలుపబడుచున్నది. ఈ విషయమున పూర్వ ఋషులచే జెప్పబడిన పరిమాణ శ్లోకము. "ధ్యేయ స్సదా । సవితృ

మండల మధ్యవర్తీ నారాయణః స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః కేయూరవా న్మకరకుండల వాన్ కిరీటే హారీ హిరణ్మయ వపు ర్ధృతశంఖచక్రః" నారదీయ పటలమ్. చూడశక్యముగాని కాంతిగల సూర్యమండల మధ్యమునందు సర్వజగత్తునకు ఆత్మస్వరూపుడును, బంగారువంటి దేహకాంతి గల వాడును, బంగారు రంగుగల మీసములును గడ్డమును తల వెండ్రుకలును, గలవాడును, బంగారువంటి ముఖము గల వాడును, సమస్త పాపములను, వ్యాధులను పోగొట్టు వాడును, "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" తామర రేకుల వంటి కన్నులు గలవాడును, సృష్టి స్థితి లయములకు కారణ భూతుడును, పద్మాసన మందున్నవాడును, శాంత స్వరూపు డును, వికసించిన తామరపూవువంటి ముఖము గలవాడును, పద్మము లోపలి రేకులయొక్క కాంతివంటి కాంతిగల కన్నులు గలవాడును, సమస్త లోకములకు అభయము నిచ్చువాడును, పవిత్రతవలన నభివృద్ధి పొందించువాడును, సర్వమును జూచు వాడును, (అందువలననే యితనికి కర్మసాక్షియని పేరు గలి గెను. కర్మసాక్షి యనగా ఏ ప్రాణియే క్షణమందు మనసా వాచా కర్మణా యేమి చేయుచున్నదో యెఱుంగువాడు) సర్వలోకములను ప్రకాశింప చేయువాడును, లోకమున కంతకు ముఖ్యముగ సాక్షిగనుండువాడును, అగు పురుషుని తన స్వరూపముగనే భావించుట ధ్యానములో గొప్పదాని నిగా దెలుపుచున్నారు.

30 ఏష ఏవతు మోక్షస్య । మహామార్గ స్తపోధనే,
ధ్యానే నానేన సారేణ । ముక్తిం యాస్యంతి సూరయః.

తపోధను రాలవైన యో గార్గీ! ఇదియే మోక్షమునకు మార్గము. విద్వాంసులు (జ్ఞానులు) ఈ సూర్యసంబంధమైన మార్గముననే ముక్తిని బొందుదురు.

3౨ భ్రువో ర్మధ్యేంతరాత్మానం । భా రూపం సర్వ కారణమ్,
స్థాణువ న్మూర్ధ్ని పర్యంతం । మధ్యే దేహా త్సముత్థితమ్.

33 జగత్కారణ మవ్యక్తం । జ్వలంత మమితౌజసమ్,
మనసాలోక్య సోహం స్యా । మిత్యే తద్ధ్యాన ముత్తమమ్.

దేహ మధ్యము నుండి బయలుదేరి తలవరకు స్థాణువువలె వ్యాపించినదియు, సమస్తమునకును కారణ భూతమైనదియు, కాంతి స్వరూపములో నున్నదియు, జగత్తునకు కారణమైనను, అవ్యక్తముగ నున్నదియు, ప్రకాశించునదియు, అమితమైన బలముగలదియు నగు అంతరాత్మను భ్రూమధ్యమందు మనస్సుతో చూచి యా యాత్మస్వరూపమే నేనని భావించుటగూడ ఉత్తమమైన ధ్యానము.

3౪ అథవా బద్ధ పర్యంక । శ్శిథిలీ కృత విగ్రహమ్,
శివ ఏవ స్వయంభూత్వా । నాసాగ్రా ద్గోపి తే క్షణః.

3౫ నిర్వికారం పరం శాంతం । పరమాత్మాన మీశ్వరమ్,
భా రూప మమృతం ధ్యాయే । ద్భ్రువో ర్మధ్యే వరాననే.

3౬ (క) సోహ మేవేతి యా బుద్ధి । స్సాచ ధ్యానేషు శంస్యతే.

ఓ గార్గీ మఱియొక పద్ధతి తెలుప బడుచున్నది. పద్మాసనము వేసికొని కూర్చుండి శరీరమును బిగబట్టక, తనను శివునిగా భావనచేసికొనుచు, ముక్కు యొక్క చివరి భాగమును జూచుచున్నవాడై మనస్సుతో కనుబొమల మధ్యయందు

మార్పు లేనివాడును, మిక్కిలి శాంతస్వరూపుడును, పరమాత్మ స్వరూపుడును, ప్రభువైనవాడును, కాంతిస్వరూపుడును, అమృతస్వరూపుడునగు పరమాత్మను తననుగానే భావించుటయు ధ్యానముగనే చెప్పబడినది.

౩౬ (గ) అథవాష్ట దళోపేతే । కర్ణికా కేసరాన్వితే.

౩౭ ఉన్నిద్రే హృదయాంభోజే । సోమమండల మధ్యమే,
స్వాత్మాన మర్భకాకారం ! భోక్తృరూపిణ మక్షరమ్.

౩౮ సుధారసం విముంచద్భి । శ్శీతరశ్మిభిరావృతమ్,
షోడశ శ్చంద్రసంయుక్తం । శిరః పద్మాదధోముఖాత్.

౩౯ నిర్గతామృతధారాభి । సహస్రాభి స్సమంతతః,
ప్లావితం పురుషం తత్రే । చింతయిత్వా సమాహితః.

౪౦ తే నామృత రసేనైవ । సాంగో పాంగ కళేబరః,
అహమేవ పరంబ్రహ్మ । పరమానంద విగ్రహః.

౪౧ ఏవం యద్వేదనం తంచ । సగుణం ధ్యానముత్తమమ్,
ఏ తద్ధ్యానామృతం కుర్వన్ । షణ్మాసా న్మృత్యుజి ద్భవేత్.

మఱియొక విధానము దెలుపబడుచున్నది.

దుద్దుతోడను కింజల్కములతోడను, కూడిన ఏనిమిది రేకులుగల వికసించిన హృదయ కమలమునందు చంద్ర మండల మధ్యమునందు తనను పిల్లవాని స్వరూపముగను, భోక్తగను (ఆనందమును అనుభవించువాడు) నాశములేనివానిగను, అమృతరసమును వెదజల్లు చల్లని కిరణములతో ఆవరించబడిన పదునాఱు కళలతో గూడిన చంద్రునితో గూడినవానిగను, క్రిందువైపు ముఖముగలిగిన సహస్రార

కమలమునుండి బయలుదేరిన వేలకొలది యమృతధారలతో నంతటను తడుపబడిన పురుషునిగను భావించుచు నిశ్చల మనస్కుడై, ఆచంద్ర సంబంధమైన యమృతరసముతో నిండిన సర్వావయములు గలవాడై, ఆనందస్వరూపుడై నేనే పరబ్రహ్మను అని యెవడెఱుంగునో అదియును నుత్తమమైన సగుణధ్యానమే. ఈ ధ్యానామృతమును అనుభవించుచుండిన నాఱుమాసములలో మృత్యువును జయించిన వాడగును.

౪౨ వత్సరాన్ముక్త ఏవస్స । జీవన్నేవ న సంశయః,
జీవన్ముక్త స్సనక్వాపి । దుఃఖావాప్తిః కథంచన.

పైన చెప్పబడినట్లు ఒక సంవత్సరకాల మొనరించినచో అతడు జీవించియుండగనే ముక్తుడగును. అట్టి జీవన్ముక్తునకు దుఃఖప్రాప్తి లేనే లేదు.

౪౩ కిం పునర్నిత్యముక్తస్య । ముక్తిరేవహి దుర్లభా,
తస్మాత్త్వంచ వరారోహే । ఫలం త్యక్త్వైవ నిత్యశః.

ఓగార్గీ! నిత్యముక్తుడైనవాని కితరులకులభించని ముక్తియే దొరకుచున్నది. అందువలన నీవు కూడ కర్మఫలమును విడిచి యెల్లప్పుడును

౪౪ కర్మాణి విధివత్కృత్వా । ధ్యానయేవ తథాకురు,
అన్యాన్యపి బహూన్యాహుః । ధ్యానాని మునిసత్తమే.

-చేయవలసిన కర్మలను సక్రమముగజేసి ధ్యానమునే శ్రద్ధతో నాచరింపుము. మునులలో గొప్పదానా! ఇతరమైన ధ్యానములుగూడ చాలగలవు.

౪౫ ముఖ్యా న్యుక్తాని చైతాని । జఘన్యా నీతరాణితు,
సగుణం గుణహీనంవా । విజ్ఞా యాత్మాన మాత్మని.
సంత స్సమాధిం కుర్వంతి । త్వమ ప్యేవం సదాకురు.

ఓగార్గీ! ముఖ్యమైన ధ్యానములు చెప్పబడినవి. ఇతర మైన ధ్యానములు తక్కువ తరగతికి చెందినవి. సగుణ ధ్యానమును గాని, నిర్గుణధ్యానమునుగాని, గుర్తెఱింగి సత్పురుషులు మనస్సునందు పరమాత్మను చూచుచున్నారు. సత్పురుషులు సమాధి స్థితిని పొందుచున్నారు. నీవు కూడ ఎల్లప్పుడును అట్లే ఆచరించుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
ధ్యానయోగ నిరూపణం నామ
నవమోఽధ్యాయః
శ్రీమ దాదిత్య దేవార్పణమస్తు.

దశమాధ్యాయము

సమాధి నిష్ఠను గురించి ఈ యధ్యాయమునందు స్పష్ట పర్చబడినది.

శ్రీ భగవానువాచ.

౧ సమాధి మధునా వక్ష్యే । భవపాప వినాశనమ్,
భవపాప విబంధస్య । యథావ చ్ఛ్రోతుమర్హసి.

ఓ గార్గి! సాంసారిక పాపమును నశింపజేయు సమాధి నిప్పుడు చెప్పుచున్నాను వినుము. సంసారపాపము తొలగుటకై శ్రద్ధతో వినుము.

౨ సమాధిస్తు సమాయోగో । జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
బ్రహ్మణ్యేవ స్థితిర్యాసా । సమాధిః ప్రత్యగాత్మనః.

జీవాత్మ పరమాత్మల యొక్క కలయికయే సమాధి యనబడును. ప్రత్యగాత్మ (జీవుడు) పరమాత్మయందుండు స్థితికే సమాధి యని పేరు.

3 ధ్యాయన్ యథా యథాత్మానం । త త్సమాధి స్తథా తథా,
ధ్యాత్వైవ వాత్మని సంస్థాప్య । నాన్యథాత్మా జితో భవేత్.

ఏయేవిధముగ జీవాత్మను పరమాత్మయందుంచుటకు ప్రయత్నించునో దానికి తగిన సమాధి కలుగును. (అనగా తీవ్ర మధ్య మంద భేదములచే ప్రయత్నమును విభజించవలెను.) అట్లు నిరంతర సమాధి ప్రయత్నము జరుగనియెడల జీవాత్మ పరమాత్మను బొందలేదు.

౪ ఏవమేవహి సర్వత్ర । యథా రూపస్తు యో నరః,
తదాత్మా సోఽపి తత్రైవ । సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

ఇట్లే అన్నిచోట్లను మనుష్యుడు ఎట్టిస్థితిగలవాడగునో యాస్థితికి తగిన సమాధినే పొందును.

౫ సరిద్ఘటాది నిష్ఠాంబు । యథా భిన్నాలయంత్వియాత్,
తథాత్మా భిన్నఏవాత్ర । సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

ఓ గార్గీ! నదిలోని నీరు కుండలద్వారా వేరువేరు ఇండ్లకెట్లు తీసికొని పోబడుచున్నదో అట్లే పరమాత్మనుండియే యీ జీవాత్మలు మాయవలన వేరుగనున్నవి. ఈ జీవాత్మలు ప్రయత్నము (సమాధివలన) నాత్మను పొందుచున్నవి. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మల కలయికయే సమాధి యనియర్థము.

౬ ఏ త దుక్తం భవత్యత్ర । గార్గి! బ్రహ్మవిదాంవరే,
కర్మైవ విధివత్కుర్వన్ । కామసంకల్ప వర్జితమ్.

బ్రహ్మవేత్తలలో గొప్పదానవైన యో గార్గీ! కోరికలు అభిప్రాయములు లేకుండగ శాస్త్రవిధానముగ కర్మల నాచరింపవలెను.

౭ వేదాంతే ష్వథ శాస్త్రేషు । సుశిక్షిత మనాస్సదా,
గురుణా చోపదిష్టార్థం । యుక్త్యుపేతం వరాననే.

౮ విద్వద్భి ర్ధర్మశాస్త్రజ్ఞై । ర్విచార్యచ పునఃపునః,
తస్మా ద్వినిశ్చితార్థేతు । సునిశ్చిత మనాస్సదా.

౯ (క) యోగమేవాభ్యసే న్నిత్యం । జీవాత్మ పరమాత్మనోః.

శుభప్రదమైన ముఖముగల గార్గీ! ఉపనిషత్తులయందును, శాస్త్రములయందును క్రమశిక్షను పొందిన బుద్ధిగలవాడై, (శాస్త్రములను ప్రమాణముగా గ్రహింపవలెనని భగవద్గీతలో చెప్పబడినది. "తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణంతే కార్యా

కార్యవ్యవస్థితౌ'' అని.) యుక్తులతో కూడినదియు, గురునిచే నుపదేశింపబడిన విషయమును ధర్మశాస్త్రము నెఱింగినపండితులతో పలుమారు ఆలోచించి విమర్శింపబడి నిశ్చయింపబడిన విషయమునందు నిశ్చితమనస్కుడై జీవాత్మ పరమాత్మల నైక్యమునే యభ్యసించవలెను. యుక్తియుక్తముకాని విషయమును ఇతర శాస్త్రజ్ఞులు తమ యుక్తులచే ఖండింతురు. ధర్మశాస్త్రజ్ఞులతో నాలోచించుట సందేహనివృత్తి కొఱకును, గురువాక్యమునందు ప్రమాణమునందు ప్రమాణమును హెచ్చుటకును.

౯ (౪) తత స్స్వాభ్యంతరై శ్చిహ్నై । ర్బాహ్యైర్వా కాలసూచితైః.

౧౦ వినిశ్చితాత్మనః కాల । మన్యైర్వా పరమాత్మవిత్,
నిర్భయస్సు ప్రసన్నస్సన్ । మృత్యోస్తు విజితేంద్రియః.

కొంతకాల మిట్లు సమాధి నభ్యసింపగా శరీరములోపల కలుగు గురుతులను బట్టి గాని, వెలుపలనుండు గురుతులను బట్టిగాని (ఆగురుతులు మరణకాలమును సూచించునవి.) తనకు మరణమాసన్నమగుచున్నదని గుర్తించిన పరమాత్మవేత్త యింద్రియజయముగలవాడై మృత్యువునుండి భయములేనివాడై, సంతోషము గలవాడై (మృత్యువుసమీపించుచున్నప్పుడు సంతోషమెట్లుండు ననగా "కృతకృత్యంనిరీక్షింతే । ప్రియమృత్యుమివాతిథిమ్" కృతకృత్యుడైనవాడు, మృత్యువును అతిథిగనే ప్రేమతో జూచును. మరియు, శ్రీ శుకులు పరీక్షిన్మహారాజునకు చెప్పిన తుదివాక్యములు గమనింపనగును. "ఏను మృతుండనౌదునని యింతభయంబుమనంబు

లోపల । స్నానము సంభవంబుగల మానవకోట్లకు జావు నిక్కమా । గాన హరిందలంపు మికగల్గదుజన్మము నీకుధాత్రి పై । మానవనాథ! పొందెదవు మాధవలోకనివాస సౌఖ్యముల్॥" (భాగవతము.)

౧౧ స్వధర్మ నిరత శ్శాంత । స్సర్వభూత హితేరతః,
పత్రిదాయవిద్యాం పుత్రస్య । మంత్రవ ద్విధిపూర్వకమ్.

తనజాతికిని ఆశ్రమమునకును చెప్పబడిన ధర్మమునుఆచరించువాడై, సర్వప్రాణులకు హింసకలిగింపకుండుటయేగాక వానికి హితవును కలిగించువాడై యుండి శాస్త్రప్రకారముగ కుమారునికి సమంత్రకముగ విద్యనొసంగి, తండ్రియే యుపనయన సమయమునందు నాలుగవదినమునందు (మేధాజనన కాలమందు) బ్రహ్మోపదేశము జేయును. బ్రహ్మయనగా, వేదము, బ్రహ్మజ్ఞానము, తపస్సు.

౧౨ సంసారే ణాత్మన స్సర్వా । నుపవిశ్య త్తదానఘే,
పుణ్యక్షేత్రే శుచాదేశే । విద్వద్భిశ్చసమావృతే.

పుణ్యాత్మురాలవైన యో గార్గీ! తనకు సంబంధించినవారి నందఱిని సంసారమందుంచి, పుణ్యక్షేత్రమందు (కాశి మొదలగునవి) పండితులతోనిండిన పరిశుద్ధప్రదేశమునందు

౧౩ భూమౌ కుశాన్ సమాస్తీర్య । కృష్ణాజిన మథాపివా,
తస్మిం స్తు బద్ధపరకో । మంత్రైర్బద్ధకళేబరః.

నేలపై కుశలనుపరచి దానిపై కృష్ణాజినమును పరచి దానిపై స్థిరాసనము గలవాడై మంత్రములచే పవిత్రము చేయబడిన శరీరముగలవాడై, దర్భాసనముపై కృష్ణాజినము

వేసికొనుట శాస్త్రసమ్మతము. "చేలాజినకుశోత్తరమ్" గీత.

౧౪ ఆసనే నాన్యధీరాస్తే । ప్రాఙ్ముఖవాప్యుదఙ్ముఖః,
నవద్వారాణి సంయమ్య । గార్గ్యస్మిన్ బ్రహ్మణః పురే.

౧౫ నిశ్ఛిద్ర హృదయాంభోజే । ప్రాణాయామ ప్రబోధితే,
వ్యోమ్ని తస్మిన్ ప్రభారూపే । అరూపే సర్వకారణే.

౧౬ మనోవృత్తిం సుసంయమ్య । పరమాత్మని పండితః,
మూర్ధ్న్యాధా యాత్మనః ప్రాణం । భ్రువోర్మధ్యే తదానఘ.

౧౭ కారణే పరమానందే । ఆస్థితే యోగధారణే,
ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । వ్యాహరన్ సు సమాహితః.

౧౮ శరీరం సంత్యజే ద్విద్వా । నాత్మైవా భూ న్నగోత్తమః,
యస్మిన్నభ్యసే ద్విద్వాన్ । యోగేనైవాత్మదర్శనమ్.

ఆ కృష్ణాజినమందు ఇతర సంకల్పములు లేనివాడై, తూర్పు ముఖముగగాని యుత్తరాభిముఖుడైగాని కూర్చుండి తొమ్మిది (చెవులు, కన్నులు, ముక్కులు, నోరు, మూత్రద్వారము, మలద్వారము) ద్వారములను నిరోధించి ప్రాణాయామముచే బాగుగ వికసింపచేయబడిన, వికసించిన హృదయ కమలమధ్యమునందు సర్వ జగత్కారణ రూపమైనదియు, రూపములేనిదైనను, సగుణమునందు కాంతి రూపముగల పరమాత్మయందు మనోవృత్తిని లగ్నముచేసి ప్రాణవాయువును సహస్రారమునుండి భ్రూమధ్యమునకు గొనివచ్చి పరమానంద స్వరూపమగు యోగధారణము నందుండి పరబ్రహ్మవాచకమగు (తస్యవాచకః ప్రణవః) ఓంకారమును నిశ్చలమనస్కుడై యుచ్చరించుచు, శరీరమును విడువవలెను. అట్టియోగి యాత్మస్వరూపుడే యగు

చున్నాడు. విద్వాంసుడైనవాడు యోగముచేతనే యాత్మ దర్శనమును బొందుచున్నాడు.

౧౯ యం యం వాపి స్మరన్ భావం । త్యజ త్యంతే కళేబరమ్,
తదేవం సంస్మరన్ విద్వాన్ । త్యజత్యంతే కళేబరమ్.

౨౦ తంతమేవం భజేద్భావ । మితియోగవిదో విదుః,
త్వంచైవ యోగమాస్థాయ । ధ్యాయన్ స్వాత్మాన

౨౧ (క) స్వధర్మనిరతా శాంతా । త్యజాంతే దేహమాత్మనః.

ఓ గార్గీ! ఏ మనుష్యుడు శరీరమును విడుచు కాలమునందు ఏ విషయమును స్మరించుకొనునో దానికి తగిన స్థితినే భవిష్యత్తునందు కూడ పొందుచున్నాడు. నీవుకూడ యోగము నభ్యసించి జీవాత్మను పరమాత్మయందు లగ్నముచేసి స్వధర్మము నాచరించుచు, శాంతురాలవై శరీరమును విడువుము.

౨౧ (గ) జ్ఞానేనైవ సహైతేన । నిత్యకర్మాణి సర్వతః,
నివృత్తఫలసంగస్య ముక్తిర్గార్గి! కరేస్థితా.

ఓ గార్గీ! జ్ఞానముతో నిత్యకర్మల నాచరించుచు, కర్మ ఫలమును గోరనివానికి మోక్షము చేతిలోనిదే.

౨౨ యదుక్తం బ్రహ్మణాపూర్వం । కర్మయోగ సముచ్చయమ్,
తదేత త్కీర్తితం సర్వం । సాంగోపాంగం విధానతః.

పూర్వము బ్రహ్మచేత ఏకర్మ సముచ్చయము చెప్ప బడినదో దానినంతయు అంగములతోను, ఉపాంగముల తోను, శాస్త్రవిధానముతోను నీకు చెప్పితిని.

౨౩ త్వం చైవం యోగమాస్థాయ । యమాద్యష్టాంగ సంయుతమ్,
నిర్వాణ పద మాసాద్య । స ప్రపంచం పరిత్యజ.

ఓ గార్గీ! నీవుకూడ పై జెప్పబడిన యమము మొదలగు నెనిమిది యవయవములతోఁగూడిన యోగము నవలంబించి ప్రపంచమును విడిచి మోక్షమును పొందుము.

ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే
సమాధియోగనిరూపణం నామ
దశమోఽధ్యాయః
శ్రీ సవితృ దేవార్పణమస్తు.

ఏకాదశాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయమునందు యోగనిష్ఠ యందున్నచో సకాలము నం దాచరింపవలసిన సంధ్యావందనాది నిత్యకర్మలు చేయ కున్నను ప్రత్యవాయము లేదని తెలుపబడుచున్నది.

౧ ఇత్యేవ ముక్తామునినా । యాజ్ఞవల్క్యేన ధీమతా,
ఋషిమధ్యే వరారోహా । వాక్యమేత దువాచహా.

ఈ విధముగ బుద్ధిశాలియగు యాజ్ఞవల్క్యమునిచే చెప్ప బడి గార్గి ఋషులమధ్యనుండి యీ చెప్పబోవు వాక్యమును బలికెను.

శ్రీ గార్గ్యువాచ.

౨ యోగయుక్తో నరస్స్వామిన్ । సంధ్యయోర్వాధవాసదా,
వైధంకర్మకథంకుర్యా । న్నిష్కృతిఃకింత్వకుర్వతః.

స్వామీ! ప్రాతఃకాలమునందును, సాయంకాలము నందును, యోగాభ్యాసము చేయుచు తన విధ్యుక్తకర్మలగు సంధ్యా వందనాదులను చేయకపోయినచో పాపమును పొందడా ? దానికి ప్రాయశ్చిత్తమేమి ?

3 ఇత్యుక్తో(బ్రహ్మవాదిన్యా ! బ్రహ్మ విద్బ్రాహ్మణస్తదా,
తాం సమాలోక్య భగవా । నిదమాహ నరోత్తమ.

బ్రహ్మవాదినియగు గార్గిచే నీ విధముగ నడుగబడి బ్రహ్మవేత్తయు, పురుషశ్రేష్ఠుడును భగవంతుడునగు యాజ్ఞ వల్క్యుడు ఆమెనుజూచి యిట్లు పలికెను.

శ్రీ భగవానువాచ.

౪ యోగయుక్త మనుష్యస్య । సంధ్యయో ర్వాథవానిశి,
యత్కర్తవ్యం వరారోహే । యోగేన ఖలు తత్కృతమ్.

యోగమునందున్నవానికి సంధ్యలయందుగాని, రాత్రియందుగాని, చేయవలసినపనులు యోగముచేతనే చేయబడినవానిగా భావించవలెను.

౫ తత్రాగ్నిహోత్రం వహ్నౌతు । ప్రాణాయామైర్ద్విపర్ధతే,
విశుద్ధచిత్త హావిషా । విధ్యుక్తం కర్మ జుహ్వతః.

౬ నిష్కృతి స్తస్య కం బాలే । కృతకృత్య స్తదాఖలు,
వియోగే సతి సంప్రాప్తే । జీవాత్మ పరమాత్మనోః.

౭ (క) విధ్యుక్తం కర్మకర్తవ్యం । బ్రహ్మవిద్భిశ్చనిత్యశః.

ఓగార్గీ! సమాధిస్థితియందు (యోగాభ్యాససమయమందు) ప్రాణాయామములచేతనే లోపలనుండు అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుచున్నది. ఆయగ్నికి హవిస్సు పరిశుద్ధమైనమనస్సే. అట్టివానికి నిత్యకర్మలగు సంధ్యావందనాదులను చేయకున్న నేమి హాని కలుగును? అతడు కృతకృత్యుడే. జీవాత్మ పరమాత్మలకు వియోగము గలిగినప్పుడు అనగా యోగనిష్ఠుడు కానప్పుడు బ్రహ్మవేత్తయైనను విధ్యుక్తమైన కర్మ చేయవలసినదే.

౭ (గ) వియోగకాలే యోగీచ । దుఃఖమిత్యేవ యస్త్యజేత్.

౮ కర్మయోగశ్చనిలయో । నిలయంపరికీర్తితమ్,
నదేహినాం యతశ్శక్యం । త్యక్తుం కర్మాణ్యశేషతః.

యోగానుసంధానములేనప్పుడు నిత్యకర్మలు చేయుట శ్రమయనితలంచి యెవడునువిడుచుటకువీలులేదు. ఎందుచేత

ననగా దేహమునకు సంబంధించిన కర్మలను (ఆహారనిద్రాదులు) మానుచున్నాడా? లేదు. అట్లే కర్మలునువిడువదగనివి.

౯ తస్మా దామరణాద్విధం । కర్తవ్యం స్వర్గిభి స్తథా,
త్వంచైవ మా స్తయా గార్గి! । నైధం కర్మ సమాచర.

ఓగార్గీ! అందువలన చనిపోవువరకును స్వర్గమును కోరువారు విధ్యుక్తమైన కర్మలను చేయవలెను. నీవును విధ్యుక్తమైన కర్మము నాచరించుము.

౧౦ యోగేన పరమాత్మానం । యజస్వత్వా కళేబరమ్,
ఇత్యేవ ముక్త్వా భగవాన్ । యాజ్ఞవల్క్య స్తపోధనః.

౧౧ ఋషీనాలోక్య నేత్రాభ్యాం । వాక్యమేతదువాచహ,
సంధ్యా ముపాస్య విధివ । త్పశ్చిమాం నుసమాహితాః.

౧౨ (క) గచ్ఛంతు సాంప్రతం సర్వే । మునయ స్స్వాశ్రమాన్ప్రతి.

ఓగార్గీ! నీవుకూడ యోగముచే (జీవాత్మపరమాత్మైక్యముచే) పరమాత్మను యజించుము. ఈ విధముగపలికి కన్నులతో ఋషులందఱినిజూచి "ఓమునులారా! మీరందఱును నియమముగలవారై సాయంసంధ్యనుపాసించి యిప్పుడే మీ మీయాశ్రమములకు వెళ్లుడు" అని పలికెను.

౧౨(గ)ఇత్యేవ ముక్తామునినా । మునయస్సంశితవ్రతాః,

౧౩ విశ్వామిత్రో వసిష్ఠశ్చ । గౌతమ శ్చాంగిరా స్తథా,
అగస్త్యో నారదశ్చైవ । వాల్మీకీ ర్బాదరాయణిః.

౧౪ గర్గో దీక్షితమ వ్యాస । శౌనకశ్చ తపోనిధిః,
భార్గవః కాశ్యపశ్చైవ । భారద్వాజ స్తపోధనః.

౧౫ తపస్వినస్తథాచాన్యే । వేదవేదాంతవాదినః,
యాజ్ఞవల్క్యం సుసంపూజ్య । గీర్భిరగ్ర్యాభిరుత్తమమ్.

౧౬ (క) తేయయుర్మునయస్సర్వే । స్వాశ్రమేషు యథాగతమ్.

ఈ విధముగ యాజ్ఞవల్క్యమునిచే చెప్పబడినవారై విశ్వామిత్రుడు, వసిష్ఠుడు, గౌతముడు, అంగిరస్సు, అగస్త్యుడు, నారదుడు, వాల్మీకి, శ్రీశుకుడు, గర్గుడు, దీర్ఘతముడు, వ్యాసుడు, శౌనకుడు, పరశురాముడు, కాశ్యపుడు, భారద్వాజుడు, ఇతరమైన వేదవేదాంతముల నెఱింగినఋషులును యాజ్ఞవల్క్యుని స్తోత్రవాక్యములచే పూజించి వారివారి యాశ్రమములకు వెడలిపోయిరి.

౧౬(గ) గతేషు తేషు మునిషు । గార్గీ యోగేశ్వరేశ్వరీ.

౧౭ (క) ప్రణమ్య దండవద్భూమౌ । వాక్యమేత దువాచహ.

ఋషులందఱును వారివారి యాశ్రమములకరిగిన పిదప యోగీశ్వరులలో శ్రేష్ఠురాలైన గార్గి సాష్టాంగనమస్కారము చేసి యాజ్ఞవల్క్యునితో నిట్లు చెప్పుచున్నది. (స్త్రీలకు సాష్టాంగనమస్కారాధికారము లేకున్నను గార్గి బ్రహ్మవాదిని కావున నామెకాని షేధమువర్తించదు.)

శ్రీగార్గ్యువాచ.

౧౭(గ) భగవన్ సర్వశాస్త్రజ్ఞ । సర్వభూతహితేరత.

౧౮ భోగం మోక్షాయ యోగీంద్ర । భవద్భిర్భాషితం తు యత్,
మయాప్యష్టాంగసహితం । యోగముక్తంయథాతథా.

౧౯ తదేతద్విస్మృతంసర్వం । తజ్ఞేయంతవసన్నిధౌ,
యోగంమమోపదిశ్యాద్య । సాంగంసంక్షేపరూపతః.

౨౦(క) త్రాతుమర్హసి సర్వజ్ఞ । జన్మసంసారసాగరాత్.

గార్గి యాజ్ఞవల్క్యునితో సర్వప్రాణుల హితమును కోరువాడా! సర్వశాస్త్రముల నెఱింగిన మునీశ్వరా! మోక్షసాధనమైన యష్టాంగ యోగము తమచే బోధించ బడినది. నాచే నది చెప్పినది చెప్పినట్లు ఉచ్చరింపబడినను దాని నంతయును మరచిపోతిని. మన్నించి తిరిగి దానిని సంగ్రహముగ దెల్పి జన్మమునుండియు, సంసారమునుండియు నన్ను రక్షింపవలెను.

౨౦ (గ) ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదిన్యా । బ్రహ్మవిద్బ్రహ్మణస్తదా.

౨౧ (క) ఆలోక్య కృపయా దీనాం । స్మితపూర్వమభాషత.

ఈ విధముగ బ్రహ్మవాదినియగు గార్గిచే ప్రార్థింపబడినట్టియు, బ్రహ్మవేత్తయగు యాజ్ఞవల్క్యుడు దయతో నామెను జూచి చిఱునవ్వుతో నిట్లు పలికెను.

శ్రీ భగవానువాచ.

౨౧(గ) ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ కిం శేషి । భూమౌ గార్గి! వరాననే,
వక్ష్యామి తే సమాసేన । యోగం సంప్రతి తచ్ఛృణు.

ఓ గార్గీ! లెమ్ము లెమ్ము. భూమియం దేలపడియుంటివి. నీకిప్పుడు సంగ్రహముగ యోగమును దెల్పుచున్నాను వినుము. ఓం తత్సత్.

ఇతి శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం
యోగశాస్త్రే శ్రీ గార్గీ యాజ్ఞవల్క్య సంవాదే విశ్వామిత్ర
వసిష్ఠ గౌతమాది చతుర్దశ మహర్షీణాం అన్యేషాం
స్వాశ్రమాన్ ప్రతి అనుజ్ఞా ప్రదానకథనం నామ
ఏకాదశోఽధ్యాయః

శ్రీమదర్క దేవార్పణమస్తు.

ద్వాదశాధ్యాయము

ఈ అధ్యాయము నందు యోగమహిమ విపులీకరింప బడుచున్నది.

శ్రీ భగవానువాచ.

౧ పత్త్యేన గుల్ఫేన గుదం నిపీడ్య
సవ్యేతరేణైవ నిపీడ్య సంధిమ్,
సవ్యేతర న్యస్తకరే తరస్మిన్
శిఖాం సమాలోకయ పావకస్య.

ఎడమకాలి మడమతో గుదస్థానమును అదిమి కుడి మడమతో సంధిస్థానమును (ఊరుమూలము) అదిమి కుడి అరచేతి యం దెడమయరచేతినుంచి హృదయమందలి యగ్నిశిఖను జూడవలెను.

౨ ఆయుర్వ్యపూత కృత్ప్రాణో । నిరుద్ధః శ్వాసనేన వై,
యాతి గార్ధ్వి తదాపానా । న్మూలం వహ్ని శ్శనై శ్శనైః.

౩ వాయునా పతితో వహ్ని । రపానేన శనై శ్శనైః,
తతో జ్వలతి సర్వేషాం । స్వకులే దేహ మధ్యమే.

స్వభావముగ ప్రాణవాయువు పైకిపోవుచుండిన అది ఆయువును తగ్గించును. ప్రాణవాయువును ప్రాణాయామముచే నిరోధించి యపానవాయువును ఒత్తిడిచేయగా అపానవాయువు దేహమధ్యమందున్న యగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయును.

౪ ప్రాతః కాలే ప్రదోషే చ । నిశీథే చ సమాహితః,
ముహూర్త మభ్యసే దేవం । యావత్త్వంచ దినద్వయమ్.

ప్రాతఃకాలమునందు, ప్రదోషకాలమునందు, అర్ధరాత్రి సమయమునందు సమాహిత మనస్కుడై గడియసేపు ధ్యానించవలెను. నీవును అట్లే రెండురోజులు ధ్యానించుము.

౫ తత స్స్వాత్మని విప్రేంద్రే! । ప్రత్యయాచ్చ పృథక్ పృథక్,
సంభవంతి తదా తస్య । జీవో యేన సమీరణః.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవగు ఓ గార్గీ! నమ్మకముతో నిట్లు ప్రాణాయామము చేయుచుండినచో నీజీవునకు కొన్ని శక్తులును, శరీరమున కొన్ని మార్పులును గలుగును.

౬ శరీరే లఘుతా దీప్తి । ర్వహ్నే ర్జఠర వర్తినః,
నాదాభివ్యక్తి రిత్యేత । చ్చిహ్నాన్యాదౌ భవంతి హి.

౭ అల్పమూత్ర పురీష స్స్యాత్ । షణ్మాసే వత్సరేఽథవా,
ఆసనే వాహనే పశ్చా । న్న గంతవ్యం త్రివత్సరాత్.

ప్రాణాయామముచే జఠరాగ్ని యభివృద్ధి పొందినకొలదియు శరీరము తేలిక యగుటయు, ప్రకాశమును, దశవిధ నాదములు బయలుదేరుట మొదలగు గురుతులు మొదట బయలుదేరును. ఇట్లు ప్రాణాయామము చేయుచుండగ ఆఱుమాసములకు లేదా ఒక సంవత్సరమునకు మలమూత్రములు తగ్గిపోవును. అట్లు నియమముగ ప్రాణాయామము చేయువారలు మూడుసంవత్సరములవరకు సైకిలు మొదలగు వాహనములపై పోరాదు.

౮ తతోఽనిలం వాయుసఖేన సార్ధం । ధియా సమాసాద్య నిరోధయేత్తమ్,
ధ్యాయన్ సదా చక్రిణమప్రబుద్ధం । నాభౌ సదా కుండలినం ప్రవిష్టమ్.

బుద్ధిచే అగ్నితోగూడ గాలిని నిరోధించవలెను. నాభి యందు ప్రవేశించి వికసించకుండగనున్న చక్రాకారమైన కుండలిని ధ్యానము చేయవలెను.

౯ సిరాం సమారోప్య సఖేన మధ్యా । మన్యశ్చ భోగీవ సిరస్త్రథైవ,
స్వపుచ్ఛ మాస్యేన నిగృహ్య సమ్యక్ ।పృథక్చ సంయమ్యమరుద్గణానామ్.

౧౦ ప్రసుప్త నాగేంద్రవదపుచ్ఛ్వసంతీ । సదా ప్రబుద్ధా ప్రభయా జ్వలంతీ,
నాభౌ సదా తిష్ఠతి కుండలీసా । తిర్యక్షు దేహేషు తథేతరేషు.

ఒక నాడియందు మఱియొకనాడిని ప్రవేశపెట్టి తనతోకను ముఖములో పట్టుకొని వాయువునుబంధించి నిద్రించుచున్న సర్పమువలెనుండియు ఎల్లప్పుడు మెలకువతో నుండునదియు, కాంతితో ప్రకాశించునదై యుండు కుండలిని సర్వజంతువుల కును నాభియందుండును.

౧౧ వాయునా విగత వహ్ని శిఖాభిః । కందమధ్యగత నాడిషు సంస్థామ్,
కుండలీం దహతి య స్త్వహి రూపాం । సస్మరం స్మరవర స్తు స ఏవ.

కందమధ్యమందుండు నాడులయందున్నట్టిదియును, సర్పాకారముగనున్న కుండలిని ప్రాణవాయువుచేతను, జఠరాగ్ని జ్వాలలచేతను ఎవడుతపింపచేయునో యతడే పురుష శ్రేష్ఠుడు. అతడే కుండలిని స్మరించినవాడును అగును.

౧౨ సంతప్తో వహ్నినా తత్ర । వాయునా చ ప్రచోదితః,
పరిసార్య ఫణాభృ ద్భోగం । ప్రబోధం యాతి తత్తదా.

ఆ కందమధ్యమునందు యోగాగ్నిచే తపింపచేయబడి, ప్రాణవాయువుచే ప్రేరేపింపబడి కుండలిని తన పడగనువిప్పి మెలకువను పొందును.

౧౩ బోధంగతే చక్రిణీ నాభిమధ్యే। ప్రాణాస్సు సంభూయ కళేబరేఽస్మిన్,
చరంతి సర్వే సహవహ్నినైవ । యథా పటే తంతుగతి స్తథైవ.

కుండలిని నాభిమధ్యమునందు ప్రబోధమును పొందగా, శరీరమునందు ప్రాణములుకలిసి వ్యాపించగా వస్త్రమునందు దారములవలె శరీరమునందంతటను యోగాగ్నితోగూడ తిరుగును. అనగా సర్వనాడీశుద్ధి యగునని భావము.

౧౪ జిత్త్వైవం చక్రిణః స్థానం । సదా ధ్యాన పరాయణః,
తతోనయే దపానంతు । నాభే రూర్ధ్వ మనుస్మరన్.

ఎల్లప్పుడు ధ్యానమం దాసక్తిగలిగిన యోగి యీకుండలినీ స్థానమును ఇట్లు జయించి నాభియొక్క పైభాగమునకు అపాన వాయువును తీసికొని వచ్చును.

౧౫ ప్రబుద్ధ హృత్పద్మని సంస్థితేఽగ్నౌ । ప్రాణేచ తస్మిన్వినివేశితేతు,
ఛిద్రాణి బాహ్యాని తథాంతరాణి । దీప్తాని దృశ్యాని భవంతి తస్య.

వికసించిన హృదయస్థానమునందు యోగాగ్నినిచేర్చి ప్రాణ వాయువును దానియందుంచినచో అతనికి వెలుపలను లోపలను గల దోషము లగుపడును.

౧౬ వాయుర్యథా వాయుసఖేన సార్థం । నాభిస్త్వతిక్రమ్య గతశ్శరీరే,
రోగాణి నశ్యంతి బలాభివృద్ధిః । కాంతి స్తదోజశ్చ మహత్ప్రబుద్ధిః.

ప్రాణవాయువు శరీరమునందు యోగాగ్నితోగూడ నాభిని దాటినచో వ్యాధులు నశించును. బలము అభివృద్ధిపొందును, కాంతి, ఉత్సాహము, బుద్ధివికాసము గలుగును.

౧౭ బ్రహ్మరంధ్రముఖమత్రవాయవః।పావకేన సహ యాంతి సమూహ్య,
కింనచేదిహ వదామి తవాహం । వీక్షణా ద్యది సుదీప శిఖాయాః.

ఓగార్గీ! యోగాగ్నితోగూడ నీ యైదువాయువులును బ్రహ్మరంధ్రమును ప్రవేశించుటయు, పిదప దివ్య తేజోదర్శనమును జరిగినయెడల వేరుగ చెప్పవలసినదేమున్నది? ఏమియు లేదని తాత్పర్యము.

౧౮ నిరోధిత స్స్వహృది తేన వాయుః। మధ్యే యథా వాయుసఖేన సార్ధమ్,
సహస్రపత్రస్య ముఖం ప్రవేశ్య। కుర్యాత్పునస్తూర్ధ్వ ముఖం ద్విజేంద్రే.

బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠురాలవైన యో గార్గీ! యోగాగ్నితో గూడ నిరోధింపబడిన వాయువును సహస్రారచక్రమునందు ప్రవేశపెట్టి యచ్చటనుండి పైభాగమునకు పంపవలెను.

౧౯ ప్రబుద్ధ హృదయాంభోజే । గార్గ్యస్మిన్ బ్రహ్మణః పురే.
బాలార్క శ్రేణివద్వ్యోమ్ని । విరరాజ సమీరణః.

ప్రాణవాయువు వికసించిన హృదయాంభోజమందుండు కుండలినియందు ఆకాశమునందు లేతసూర్యుల వరుసవలె ప్రకాశించును.

౨౦ ఆహృన్మధ్యా త్సుషుమ్నాయాం । సంస్థితో హుతభుక్తదా,
సజలాంబుద మాలాసు । విద్యుల్లేఖేవ రాజతే.

హృదయకమలమునుండి సుషుమ్నవరకు నున్న యా యోగాగ్ని మేఘమాలలయందలి మెఱుపుతీగవలె ప్రకాశించును.

౨౧ జిహ్వామూలేఽమృతస్రావం । భ్రూమధ్యే చాత్మదర్శనమ్,
కంపనంచ తథామూర్ధ్ని । మనసై వాత్మదర్శనమ్.

౨౨ దివ్యోద్యానాని రమ్యాణి । నక్షత్రాణిచ చంద్రమాః,
ఋషయ స్సిద్ధ గంధర్వాః । ప్రకాశం యాంతి యోగినామ్.

యోగనిష్ఠులైనవారికి కొండనాలుకకు క్రిందిభాగమున నమృతస్రావమును, కనుబొమల మధ్యయందు ఆత్మదర్శనమును, సహస్రారమునందు కదలికయు, మనస్సుతో ఆత్మను జూచుటయు జరుగును. మఱియు మనోహరమైన దేవతావనములు, నక్షత్రములు, చంద్రుడు, ఋషులు, సిద్ధులు, గంధర్వులు, యోగాభ్యాసకాలమం దగుపడుదురు. వీనినే సిద్ధులందురు.

౨౩ భ్రువోంతరే విష్ణుపదే శుచౌతు।మనోలయం యావదియాత్ప్రబుద్ధే,
తావ త్సమభ్యస్య పునః ఖ మధ్యే । సోమం సదా సంస్మర పూర్ణ రూపమ్.

కనుబొమలమధ్య యందలి యాకాశమునందు ఎప్పుడు మనస్సులయము(నిర్విషయత్వము)ను బొందునో అప్పుడు తిరిగి యా శూన్యమునందు పూర్ణచంద్రుని సంస్మరింపుము.

౨౪ సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే । జీవేచ తస్మి న్నమృతీసు సంస్థే,
తస్మిం స్తదా యాతి మనోలయంచ।ముక్తే స్సమీపం తదితి బ్రువంతి.

భ్రూమధ్యమునందు ప్రాణవాయువునుంచి దానియందు జీవుని స్థిరముగనుంచినచో మనోలయమగును. దానినే ముక్తికి సమీపస్థితిగ జెప్పుదురు.

౨౫ సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే । విశుద్ధబుద్ధ్యాచ తదాత్మసిష్ఠే,
ఆనంద మత్యద్భుత మస్తి సత్యం । త్వం గార్గి! పశ్యా ద్యవిశుద్ధ బుద్ధ్యా.

ఆజ్ఞాచక్రమందు ప్రాణవాయువును స్తంభింపచేసి బుద్ధిని ఆత్మయందు నిలిపినచో ఓ గార్గి! నీవు పరిశుద్ధమైన

బుద్ధితో సత్యస్వరూపమును, అత్యద్భుతమునగు ఆనందమును చూడుము.

౨౬ ఏవం సమభ్యస్య సుదీర్ఘ కాలం । యమాదిభి ర్వ్యక్తతను ర్మితాశీ,
ఆత్మాన మాసాద్య గుహాం ప్రవిష్టో । ముక్తిం వ్రజబ్రహ్మ పురే పున స్త్వం.

ఓ గార్గి! నీవు మితాహారము గలదానవై, యమ నియమాదులతో గూడిన దేహము గలదానవై యిట్లు చాలా కాలము ప్రాణాయామము నభ్యసించి గుహను ప్రవేశించి సహస్రారమునం దాత్మదర్శనము చేసి ముక్తిని బొందుము.

౨౭ భూతాని యస్మా త్ప్రభవంతి సర్వే।యేనైన జీవంతి చరాచరాణి,
జాతాని యస్మి న్విలయం ప్రయాంతి।తద్బ్రహ్మ విద్ధీతి వదంతి సర్వే.

దేనియందు సమస్త చరాచరమగు ప్రాణులు పుట్టి పెరిగి నశించుచున్నవో దానినే బ్రహ్మమునుగ నెఱుంగుము. దానినే యందఱును బ్రహ్మమునుగ జెప్పుచున్నారు.

౨౮ వాయురన్నయతి య స్తత వహ్నిం।వ్యాహరన్ప్రణవ మంత్రసబిందుమ్,
బాలచంద్ర సదృశే తు లలాటే । బాలచంద్ర మవలోకయ బుద్ధ్యా.

ఓంకారము నుచ్చరించుచు ప్రాణాయామముచే యోగాగ్నిని ఊర్ధ్వముగ బంపుచు లలాటమునందు బాల చంద్రుని (తేజోమయమైన యాత్మను) బుద్ధితో జూడుము.

౨౯ సవహ్ని వాయు మారోప్య । భ్రువోర్మధ్యే ధియా తదా,
ధ్యాయే దనన్య ధీః పశ్చా । దంతరాత్మాన మాత్మని.

బుద్ధిచేత అగ్నితోగూడ ప్రాణవాయువును భ్రూ

మధ్యమునందు చేర్చి యితర మనస్సు లేనివాడై మనస్సునందు పరమాత్మను ధ్యానించుము.

30 మధ్యమేతు హృదయేఽపి లలాటే। స్థాణువ జ్వలతి లింగవిాదృశమ్,
అస్తి గార్గి! పరమార్థమిదం త్వం । పశ్య పశ్య మనసా రుచిరూపమ్.

ఓగార్గీ! హృదయమధ్యమునందును, లలాటమునందును, చలించకుండగ నిట్టగుర్తులదై ఆత్మ ప్రకాశించును. కాంతితో ప్రకాశించు నీ పరమార్థస్వరూపమును నీవు మనస్సుతో జూడుము.

30 లలాటమధ్యే హృదయాంబుజేచయే
పశ్యంతిచ జ్ఞానమయీం ప్రభాంతు,
శక్తిం తదాదీపవదుజ్జ్వలంతీం
సంపశ్యతి బ్రహ్మవిదేకదృష్ట్యా.

లలాటమధ్యమునందు, హృదయకమలమునందును, జ్ఞానస్వరూపమగు కాంతిని జూచుచున్నారో దీపమువలె ప్రకాశించు నాశక్తిని బ్రహ్మవేత్తయగువాడు నిశ్చల దృష్టితో బాగుగ జూడగలుగుచున్నాడు.

32 మనోలయం యదాయాతి । భ్రువోర్మధ్యేతు యోగినామ్,
జిహ్వామూలేఽమృతస్రావం । భ్రూమధ్యే చాత్మదర్శనమ్.

యోగులకు భ్రూమధ్యమునందు ఎప్పుడు మనస్సు లయమును బొందుచున్నదో అప్పుడు నాలుకయొక్క మూలస్థానమునందు అమృతము స్రవించుటయు, భ్రూమధ్యమునందాత్మదర్శనమును కలుగును,

33 హృత్పంకజే వ్యోమ్ని య ఏకరూపం
సత్యం సదానందమయం సుసూక్ష్మమ్,
"తద్బ్రహ్మ విద్భావయతే గుహాయా"
మితి శ్రుతిశ్చాపి సమాఃసనంతీ.

యోగులు హృదయాకాశమునందు ఏకరూపమైనట్టియు, సత్యస్వరూపమైనదియు, ఆనందస్వరూపమైనదియు, మిక్కిలి సూక్ష్మమునగు ఆత్మను భావనచేయుదురు. వేదములుగూడ "బ్రహ్మవేత్తలు మనస్సునందు ఆత్మను ధ్యానించుచున్నారు" అని చెప్పుచున్నవి.

34 అణోరణీయా న్మహతో మహీయా
నాత్మా గుహాయాం నిహితోఽస్య జంతోః,
తమక్రతుం పశ్య విశుద్ధ బుద్ధ్యా
ప్రయాణకాలేఽపి చ వీతశోకః.

అణువుకంటె చిన్నదియు, మహత్తు (పర్వతాదుల) కంటె పెద్దదియునగు ఆత్మ ప్రతిప్రాణి హృదయమందును ఉంచబడినది. ఆయాత్మ స్వరూపము సంకల్పరహితమైనది. శోకము లేనిదానవై పరిశుద్ధమైన బుద్ధితో మరణసమయమందుగూడ నాయాత్మను జూడుము.

35 ప్రభంజనం మూర్ధ్నిగతం సవహ్నిం
ధియా సమాసాద్య గురూపదేశాత్,
మూర్ధాన ముద్భిద్య పునః ఖగే త్వం
ప్రాణాం స్త్వ మోంకార మనుస్మరత్వమ్

గురూపదేశవిధముగ బ్రహ్మరంధ్రమును జేరినదియు, అగ్నితోగూడినదియు (కుండలినితోగూడినదియు)నగు వాయు

వును బుద్ధితో సమీపించి యోంకారమును స్మరించుచు బ్రహ్మరంధ్రమును చించి ప్రాణములను విడువుము.

36. ఇచ్ఛయా యది శరీరవిసర్గం,
జ్ఞాతుమిచ్ఛసి సఖే! తవవక్ష్యే,
వ్యాహరన్ ప్రణవము న్నయమూర్ధ్నా
భిద్య యోజయ స్వజాత్మ నికాయమ్.

ఓగార్గీ! నీ యిష్టమువచ్చినప్పుడు శరీరమును విడువదలచి నచో చెప్పుచున్నాను వినుము. ఓంకారము నుచ్చరించుచు ప్రణవమును మూర్ధమునందు చేర్చి శరీరమును విడువుము.

37 ఇత్యేవ ముక్త్వా భగవాన్ మునీశో
రహస్యజం ముక్తికరం తు తస్యాః,
యోగామృతం బంధ వినాశ హేతుం
సమాధి మాస్తే రహసి ద్విజేంద్రః.

భగవంతుడును మునీశ్వరుడు నగు యాజ్ఞవల్క్యుడు రహస్యమైనదియు, మోక్షమునిచ్చునదియు, సంసారబంధము లను నశింపజేయునదియు నగు యోగామృతమును ఆ గార్గి కీ విధముగ దెల్పి బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠుడైన తాను ఏకాంతము నందు సమాధిని పొందియుండెను.

38 శాంతం సు సంపూజ్య మునిం బ్రువంతం
విద్యానిధిం బ్రహ్మవిదాం వరిష్ఠమ్,
గీర్భిః ప్రణామైశ్చ సతాం వరిష్ఠం
సహానుతం ప్రాప్యపరాం సు సిద్ధిమ్.

శాంతుడును, మునియును, యోగరహస్యమును జెప్పు చున్నవాడును, విద్యలకు స్థానమైనవాడును బ్రహ్మవేత్త

లలో గొప్పవాఁడును, సజ్జనులలో శ్రేష్ఠుఁడును నైన ఆ యాజ్ఞవల్క్యుని సమీపించి స్తోత్రములతోను, నమస్కారములతోను బాగుగ పూజించి గొప్ప యోగసిద్ధిని బొంది,

3౯ యోగం సుసంగృహ్య తదా రహస్యే
రహస్యజం ముక్తికరంతు సా చ,
సంసారముత్సృజ్య సదా ముదాన్వితా
వనే రహస్యేఽవసథేవివేశ.

రహస్యమైనదియు, మోక్షమునిచ్చునదియు నగు యోగమును గ్రహించి యా గార్గి సంసారమును విడిచి సంతోషముతో గూడినదై తపోవనమందొక రహస్యస్థలమునందు ప్రవేశించెను.

౪౦ ఏనం ప్రసన్నం పరిపూర్ణ మేత
ద్యేనైవ విశ్వం ప్రతిభాతి సర్వమ్,
తం వాసుదేవం శ్రుతి మూర్ధ్ని జాతం
పశ్యన్ సదాసే హృది మూర్ధ్ని చాహమ్.

పరిశుద్ధమైనవాఁడును, అంతటను నిండియున్నవాఁడును, సమస్త ప్రపంచమును ప్రకాశింపచేయువాఁడును, ఉపనిషత్తుల (వేదాంతముల) వలన నెఱుంగదగినవాఁడును నగు నా వాసుదేవుఁడైన శ్రీహరిని హృదయమందును బ్రహ్మరంధ్రమునందును చూచుచుందును.

౪౧ యస్యైక మవ్యక్త మనంత మచ్యుతం
ప్రపంచ జన్మాది కృదప్రమేయమ్,
తం వాసుదేవం శ్రుతి మూర్ధ్ని జాతమ్
పశ్యన్ సదాసే హృది మూర్ధ్ని చాహమ్.

తనకంటె భిన్నమైనవాడు లేక ఒక్కడుగ నుండెడివాడును, స్పష్టముగ తెలియబడనివాడును, (అనంతుడును) పరిమితి లేనివాడును, నాశరహితుడును, ప్రపంచమునకు సృష్టి స్థితి లయముల నొనరించువాడును, ఉపనిషత్తులవలన దెలియ దగిన ఆ వాసుదేవుని హృదయమునందును, బ్రహ్మరంధ్రము నందును చూచుచుందును.

౪౨ ఏత త్పవిత్రం పరమం । యోగ మష్టాంగ సంయుతమ్,
జ్ఞానగుహ్య తమం పుణ్యం । కీర్తితం తే వరాననే.

ఓగార్గీ! జ్ఞానములలో రహస్యతమమైనదియు, పుణ్యము నిచ్చునదియు, పవిత్రమైనదియు, శ్రేష్ఠమైనదియు నగు అష్టాంగములతో గూడిన యోగము నీకు చెప్పబడినది.

౪౩ యఇదం శ్రావయే ద్విద్వా । న్నిత్యం భక్తి సమన్వితః,
బహుజన్మ కృతం పాపం । దినేనైకేన నశ్యతి.

ఎవడు ఎల్లప్పుడు భక్తిగలవాడై యష్టాంగ యోగమును వినుపించునో అతనికి అనేకజన్మములనుండి చేసిన పాపము ఒక రోజుతోడనే నశించును.

౪౪ శ్రుణు యాద్య స్సకృద్వాపి । యోగాఖ్యాన మిదం నరః,
అజ్ఞానజనితం పాపం । సర్వం సద్యః ప్రణశ్యతిః.

ఏ మనుష్యుడు యీ యోగాఖ్యానమును ఒక్కమారు వినినను అజ్ఞానమువలన గలిగిన పాపమంతయు వెంటనే నశించును.

౪౫ అనుతిష్ఠంతియే నిత్య । మేతజ్ఞాన సమన్వితా,
నిత్యకర్మణి తం దృష్ట్వా । దేవాశ్చ ప్రణమంతి హి.